



PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

12 ♦ 44. Jahrgang · 15. März 2025

www.hallosalzgitter.de

Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05171) 406-168 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05341) 176631-2

Schrankenloses Parken am Klinikum

Das **Krankenhaus in Lebenstedt** scannt nun die Kennzeichen der Autos / Die Preise bleiben gleich

Salzgitter. Die Schranken sind weg, künftig hat eine kleine Kamera das Sagen. Das Helios Klinikum Salzgitter in Lebenstedt hat seine Parkplatz digitalisiert oder genauer gesagt lässt ihn digital kontrollieren durch die Peter Park System GmbH. Damit ist die Zeit der Schranken vorbei, künftig scannt eine Kamera das Kennzeichen bei jedem Auto, das auf das Gelände fährt. Durch das System mit datenschutzkonformer Kennzeichenerkennung entfällt das Ziehen und Verlieren von Tickets, schreibt das Klinikum. Die Parkdauer wird automatisch erfasst. Die Bezahlung kann flexibel erfolgen – an Kassenautomaten, per Parking-App oder online unter Eingabe des Kennzeichens.

Die Parkgebühren bleiben unverändert und Besucher können weiterhin die ersten 30 Minuten kostenfrei ihr Auto abstellen. „Unser bisheriges Schranken-System war nicht mehr zeitgemäß – Ersatzteile waren kaum noch verfügbar. Das digitale,



Einfach durchrollen: Eine Kamera erfasst und scannt die Kennzeichen, ein digitales System berechnet die Zeit, die das Auto auf dem Parkplatz am Klinikum stand.

FOTO: SZ-PA/RK

schrankenlose System von Peter Park hat uns überzeugt: Es ist benutzerfreundlich und nahezu wartungsfrei“, erklärt Benedikt Meider, Junior Manager der Klinikgeschäftsführung. Der Verzicht auf Schranken sorgt für ein reibungsloses Ein- und Ausfahren ohne Wartezeiten und Rückstaus. „Zudem gibt es kei-

ne Parktickets, die verloren gehen können.“ Die operative Abwicklung übernimmt die Mobility Hub Parkservice GmbH.

Beim Ein- und Ausfahren wird das Kennzeichen des Fahrzeugs mithilfe eines Scanners gelesen und automatisch die Parkdauer ermittelt. Die Bezahlung ist mit Münzen, Kar-

te sowie per Apple Pay und Google Pay möglich. Alternativ können Parkende online bezahlen. Eine ausgehängte Beschilderung erinnert daran, das Bezahlen nicht zu vergessen.

„Es wird ausschließlich das Kennzeichen erfasst, nicht die Identität des Fahrers. Nur im Falle eines Parkverstoßes kann eine Abfrage beim Kraftfahrt-Bundesamt erfolgen“, versichert das Klinikum. „Die Halterdaten werden ausschließlich zu diesem Zweck temporär in Deutschland gespeichert und bei regelkonformer Nutzung automatisch gelöscht.“ Diese „zukunftsweisende Parkraumbewirtschaftung“ vereine Komfort, Nachhaltigkeit und Effizienz. Für BPatienten und Patienten, aber auch ihre Besucherinnen und Besucher bleibt die Zufahrt über die Kattowitzer Straße wie bisher erhalten. Das schrankenlose Parksyste wird auch auf den Flächen eingeführt, die nur Mitarbeitenden und Mietern zur Verfügung stehen.

Neustart
gefällig?



Bei uns ist Ihr Haus
in guten Händen!

Ihr Immobilienexperte vor Ort:
Frank Hoffmann
05331 889-19102
Vor dem Dorfe 18, SZ-Salder

Volksbank eG
Wolfenbüttel

6592901_002425

Die aktuelle
Wochenendzeitung

hallo
wochenende

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 17.03. - 22.03.25
Öffnungszeiten:
Mo-Sa 8-20 Uhr

Am Pfingstanger 8 · SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 · SZ-LEBENSTEDT

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,01)
zzgl. € 3,90
Pfand

9.99



Sinalco Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,71)
zzgl. € 3,30
Pfand

8.49

BONUSKARTE
5 Kästen kaufen =
6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

Dithmarscher Bügel
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1,82)
zzgl. € 4,50
Pfand

11.99

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,53)
zzgl. € 3,30
Pfand

4.49



**Heineken International
Premium Beer**
Kasten = 20 x 0,4 l
(1 l = € 1,87)
zzgl. € 3,10
Pfand

14.99



Beck's Biere
versch. Sorten
Kasten =
20 x 0,5 l / 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10 / 1,39)
zzgl. € 3,10 / 3,42
Pfand

10.99

**Havana Club
Original o.
Especial**
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99

**albi Saft,
Nektar o.
Fruchtsaft-
getränke**
versch. Sorten
1 l Packung

1.59

**Mariacron
Weinbrand**
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8,56)

5.99

**Gerolsteiner
Mineralwasser**
versch. Sorten
Kasten =
12 x 1 l
(1 l = € 0,50)
zzgl. € 3,30
Pfand

5.99



Vorteilspreis 5.49 €
mit der trinkgut App (1 l = € 0,48)

Ballantine's Finest
Blended Scotch Whisky
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99

**Rotkäppchen Sekt
o. Fruchtscecco**
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)

2.99



Warum wir uns morgens oft am besten fühlen

Forschende des University College London werteten **Covid-19- Sozialstudie** aus

VON IRENE HABICH

Bei Kummer und Sorgen empfehlen wir anderen oft, eine Nacht „darüber zu schlafen“, weil am Morgen „schon wieder alles ganz anders aussieht“. Dieser Rat könnte tatsächlich sinnvoll sein: Denn die Stimmung der meisten Menschen ist in den ersten Stunden nach dem Aufstehen am besten. Wir neigen dann eher dazu, einen optimistischen Blick auf unser Leben zu haben, hat eine neue Untersuchung gezeigt.

Forschende des University College London hatten Daten neu ausgewertet, die für eine Covid-19-Sozialstudie erhoben worden waren. 50.000 Personen hatten über einen Zeitraum von zwei Jahren hinweg Angaben zu ihrem Befinden gemacht und regelmäßig Fragebögen beantwortet, mit denen Angstgefühle, depressive Symptome, Einsamkeitsgefühle sowie Glücksgefühle erfasst wurden. Außerdem sollten die Befragten angeben, wie zufrieden sie insgesamt mit ihrem Leben sind. Die Autorinnen und Autoren der Studie werteten dabei aus, an welchem Wochentag, zu welcher Jahreszeit und zu welcher Uhrzeit diese Angaben gemacht wurden.

Morgens ist die Stimmung am besten

Dabei fanden sie heraus, dass das Befinden der Befragten im Winter tendenziell schlechter als in den Sommermonaten gewesen ist – ein Phänomen, das auch als Winterblues bekannt ist. Erklären lasse sich das unter anderem durch die unterschiedliche Länge an Tageslicht, das Wetter, aber auch die Ferienzeiten und die saisonal unterschiedliche Situation auf dem Arbeitsmarkt,



In den frühen Morgenstunden fühlen sich die meisten Menschen offenbar am besten. FOTO: RODNAE PRODUCTION / PEXELS / SYMBOLFOTO

heißt es in der Studie.

Die Forschenden stellten aber noch etwas anderes fest: In den Morgenstunden fühlten sich die meisten Menschen offenbar am besten. So waren eine negative Stimmung oder Angstgefühle zu dieser Tageszeit am geringsten ausgeprägt. Tagsüber schwankten die Werte und am stärksten ausgeprägt waren die Symptome um Mitternacht. Der Unterschied zwischen den Morgen-

und den späten Abendstunden betrug bis zu 10 Prozent. In der Befragung, wie glücklich und zufrieden sie sind und wie lebenswert sie ihr Leben finden, erzielten die Befragten morgens die höchsten Werte.

Montags und freitags am besten gelaunt

Außerdem schwankten die Angaben im Laufe der Woche. So waren die Befragten tendenziell

am Montag und Freitag besserer Stimmung als am Dienstag und Mittwoch – an diesen Tagen ging es ihnen auch morgens nicht besser. Das unterschiedliche Befinden an den Wochentagen erklärten sich die Forschenden am ehesten durch äußere Einflüsse. So spiele wohl am Freitag die Vorfreude auf das Wochenende eine Rolle. Am Montag würden hingegen noch die schönen Erlebnisse des vergangenen Wochenendes nachwirken.

Ein möglicher Grund für die bessere Stimmung am Morgen sei hingegen der Hormonspiegel. Die Forschenden halten es für möglich, dass das Stimmungshoch durch den Anstieg des Hormons Cortisol nach dem Aufstehen ausgelöst wird. Dies müsse aber in weiteren Studien überprüft werden.

Wichtig zu wissen ist: Auch wenn die Studie eine Tendenz zu besserer Stimmung am Morgen feststellen konnte, lässt sich das nicht auf die gesamte Bevölkerung übertragen. So ist es bei Menschen mit der Diagnose Depression meist genau andersherum, sagt Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. „Sie durchleben oft ein ausgeprägtes Morgentief und zum Abend hin verbessert sich die Stimmung dann etwas.“

Schlafdruck lindert Dauerspannung

Hegerl kann auch erläutern, wie das wahrscheinlich zustande kommt: „Eine Erklärung dafür ist, dass sich Menschen mit einer Depression in einer inneren Dauerspannung befinden, so als ob sie permanent vor einer wichtigen Prüfung wären. Der Wachheitszustand ist krankhaft hochreguliert. Durch Schlaf

werden die wachheitsfördernden Hirnmechanismen weiter gestärkt und die Betroffenen fühlen sich noch erschöpfter und dauerangespannt. Andererseits, wenn sich im Laufe des Tages ein Schlafdruck aufbaut, dann kommen sie etwas von ihrer Dauerspannung runter und das Befinden bessert sich gegen Abend.“

Eine Beobachtung, die inzwischen auch bei der Behandlung von Depressionen genutzt wird. So werde bei der stationären Behandlung teilweise therapeutischer Schlafentzug angeboten. Bei etwa 60 Prozent der depressiv Erkrankten führe das zu deren Überraschung zu einem Abklingen der Depression in den frühen Morgenstunden, sagt Hegerl.

Bei Schlafmangel aufgekratzt

Auch hier sei die Erklärung, dass sich durch den Schlafentzug ein Schlafdruck aufbaut, der der krankhaft erhöhten inneren Anspannung entgegenwirkt. Allerdings komme nach dem nächsten Schlaf in der darauffolgenden Nacht die Depression meist zurück. Auch wer nicht unter Depressionen leidet, habe vielleicht schon einmal bemerkt, dass längeres Schlafen am Wochenende der Stimmung oft nicht zuträglich ist. „Wenn die Nacht durchgemacht wird, dann fühlen sich hingegen viele tagsüber positiv aufgekratzt“, so Hegerl.

Bei Menschen mit normaler Wachheitsregulation könne sich eine Zunahme der Müdigkeit gegen Abend auch negativ auf die Stimmung auswirken, wie in der neuen Studie beobachtet, sagt Hegerl: „Bei einer Depression ist es aber eben meist nicht so.“

Zunehmender Hochdruckeinfluss!

Vorhersage

Hochdruckeinfluss bestimmt in den kommenden Tagen weitgehend unser Wetter. Daher sind auch weniger Wolken vorhanden und die Sonne scheint zeitweise sogar wieder länger. Die Temperaturen könnten jedoch höher sein.

Biowetter

Die Biowetterreize sind in den nächsten Tagen nicht allzu stark ausgeprägt. Lediglich manche Atemwegserkrankte klagen vor allem in den Morgenstunden etwas häufiger als sonst über Atemwegsreizungen und somit auch öfters über Hustenanfälle.

Bauernregel

Lukretia feucht, Kornsäcke leicht. (15. März)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

MAZDA CROSSOVER-WOCHEN

DER NEUE MAZDA CX-80. VIELE OPTIONEN.

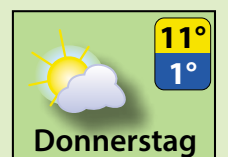
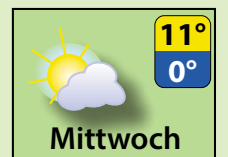
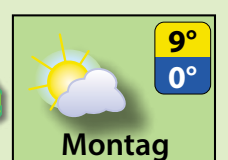
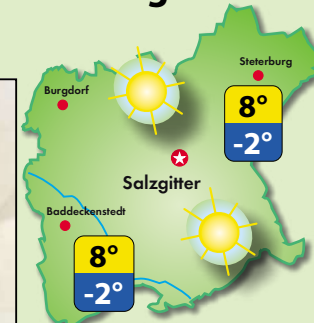
Unser eleganter Crossover mit 3 Sitzreihen für bis zu 7 Personen wartet auf Sie. Ob Privat- oder Gewerbekunde, Sie bekommen mit dem eleganten neuen Mazda CX-80 das Mazda Care Wartungspaket geschenkt.

Informationen zum Energieverbrauch, elektrischer Reichweite, Energiekosten, KFZ-Steuer und CO₂-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.

AUTOHAUS PISKE GMBH
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Telefon 05331/97020

AUTOHAUS AM SEE · ROBIN HENTIG GMBH
Leibnizstraße 8 · 38228 Salzgitter · Telefon 05341/58522

Sonntag



Mit Musik und Worten

Salzgitter feiert den „Tag gegen Rassismus“ auf dem Parkplatz vor der Hütte

Salzgitter. Der „Tag gegen Rassismus“ steht bevor, und die Organisationsplaner am Freitag, 21. März, vor der Hütte eine „große & vielfältige Kundgebung“. Von 10 bis 12 Uhr finden sich zahlreiche Gruppen auf dem Parkplatz am Tor 1 der Salzgitter Flachstuhl GmbH an der Eisenhüttenstraße in Watenstedt ein. Die IG Metall und anderen Institutionen planen ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm, mehrere Mitmach-Angebote und viele Informationen.

Eine besondere Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende. Unsere Bitte ist es daher, dass ihr neben betrieblichen Funktionär*innen insbesondere auch die Freistellung der Auszubildenden/Studierenden aus euren Betrieben intern diskutiert und Vereinbarungen trifft. Bitte meldet eine entsprechende Teilnahme und den geplanten Bus-Transfer zurück bis zum 17. März, damit organisatorische Vorkehrungen getroffen werden können.



Tritt auf am „Tag gegen Rassismus“: Sängerin Emily Rose aus Salzgitter erreichte 2024 das Finale in der TV-Castingshow „The Voice“.

FOTO: SZ-PA/RK

Gerade nach den zurückliegenden Wahlen hoffen alle Beteiligten, am 21. März „ein starkes Zeichen für Respekt und Mitmenschlichkeit aus Salzgitter setzen zu können. „Wir hoffen auf eure Beteiligung und Unterstützung bei dieser Groß-Veranstaltung“, lautet der Appell der Ausrichter an viele Firmen, Behörden und Verbände.

Moderation übernimmt Selin Cakir, Vorsitzender der Jugendvertretung bei der Salzgitter Flachstuhl. Nach der Begrüßung durch die Schirmherren Hasan Cakir und Jens Lock sprechen Oberbürgermeister Frank Klingebiel und Gaye Yalcinkaya (JAV SZFG). Weitere Beiträge übernehmen Stadtschülersprecher Sascha Wolf und Vertreter der

Alevitischen Gemeinde. Dazwischen treten die Schulband der Gottfried-Linke-Realschule, Emily Rose (2024 Finalistin der TV-Castingshow „The Voice“) und die Kultband nullBock aus Salzgitter auf. Grußworte richten abschließend Cem Ince für den Orts-Migranten-Ausschuss und Jesse Holtmeyer aus dem Bündnis Salzgitter für Demokratie & Toleranz an die Anwesenden.

Mit eigenen Informationsständen beteiligten sich der Alevitische Kulturverein, das Bündnis Salzgitter für Demokratie & Toleranz, der Arbeitskreis Stadtgeschichte, der Stadtschülerrat, der Förderverein Kranichgymnasium, der Verein Arbeit und Leben (Projekt Start Guides), das Flöther Frauenforum (Omas gegen Rechts) und mehrere Schulen. Informationen geben Britta Wassmann aus dem Orga-Team per E-Mail an wassmann.b@salzgitter-ag.de oder Jan Laging von der IG Metall per E-Mail an Jan.Laging@igmetall.de.



28.03.25 | Wolfsburg - CongressPark
01.04.25 | Braunschweig - Volkswagenhalle
TICKETS: WWW.COFO.DE

Sie haben die Wahl

- Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
- Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo

SCHIFFSREISEN

Inklusivleistungen:

- Bustransfer • Gepäckbeförderung in/aus Kabine • Kreuzfahrt laut Programm • Bordreiseleitung • Vollpension • Kapitänsdinner (VP) • Bordunterhaltung bzw. Live-Musik
- **Ausflugspaket gegen Aufpreis zubuchbar**

ANDRÉ RIEU KONZERT ab € 1.099,-
Nijmegen - Dordrecht - Antwerpen - Maastricht - André Rieu Konzert Maastricht - Zaltbommel

6 Tage | 5x Übernachtung/gebuchte Kabinenkategorie 4* MS Dutch Grace • PK3 Eintrittskarte Open Air Konzert André Rieu Maastricht 12.07.25 (PK2 zubuchbar) **09.07. - 14.07.25**
€ 100,- p.P. Sparfuchsrabatt bei Buchung bis 30.04.25

KÜSTENKREUZFAHRT ab € 1.149,-
Stralsund - Greifswald - Rügen - Usedom - Stettin - Swinemünde - Stralsund

8 Tage | Ulli-Reisen Reiseleitung (ab 30 P.) • 7x Übernachtung/gebuchte Kabinenkategorie MS Junker Jörg **14.06. - 21.06.25**
€ 100,- p.P. Sparfuchsrabatt bei Buchung bis 30.04.25

DREI FLÜSSE ab € 1.469,-
Köln - Rudesheim - Würzburg - Bamberg - Nürnberg - Regensburg - Passau

8 Tage | 7x Übernachtung/gebuchte Kabinenkategorie MS ELEGANT by Amadeus **20.05. - 27.05.25**

RHEIN & MOSEL ab € 1.249,-
Köln - Andernach - Koblenz - Beilstein - Trier - Cochem - Loreley - Mainz

8 Tage | 7x Übernachtung/gebuchte Kabinenkategorie MS Dutch Grace **05.09. - 12.09.25**

€ 200,- p.P. Sparfuchsrabatt bei Buchung bis 31.03.25

ONLINE
BUCHEN

WWW.ULLI-REISEN.DE

Mo.-Fr. 08.30-17.00 Uhr

0531-32 13 69

Ulli-Reisen
seit 1964 in Braunschweig

OSTERREISEN

EWERDIN SWINEMÜNDE ab € 629,-
Polnische Ostseeküste

5 Tage | 4x Ü/VP im beliebten 4* Ewerdin Hotel Swinemünde (Bei Teilnahme am Ausflugsprogramm nur HP) • Nutzung des Wellnessbereiches **18.04. - 22.04.25**

OST(ER)FRIESLAND ab € 649,-
Ostern im Herzen des Emslandes

5 Tage | 4x Ü/HP 3* Akzent Borchers Dörpen • Insel Norderney • Führung Meyer-Werft • Eintritt & Führung Fehn- & Schiffahrtsmuseum Rhauderfehn inkl. Teeseminar • Ostfriesische Küstenrundfahrt • Oster- & Bauernmarkt Oldenburg **17.04. - 21.04.25**

BAD WILDUNGEN ab € 589,-
Edersee im Nationalpark Kellerwald

4 Tage | Begrüßungssekt • 3x Ü/HP Maritim Hotel Bad Wildungen • Osterfeuer mit Live-Musik • Piano-Live-Musik • Schwimmbadnutzung • Stadtf. Bad Wildungen • Bimmelbahnfahrt am Edersee • Edersee-Schiffahrt mit Kaffeegedeck **18.04. - 21.04.25**

KÖNIGSWINTER ab € 629,-
Osterzauber im Siebengebirge am Rhein

4 Tage | Kl. Osterpräsent • Begrüßungsgetränk • 3x Ü/HP inkl. 2 Getränke zum Abendessen Maritim Königswinter • Schwimmbadnutzung • 1x Rhein-Schiffahrt • Stadtführung Linz am Rhein • Drachenfelsbahn • Eintritt & Führung Drachenburg **18.04. - 21.04.25**

OSTERN MÜNSTERLAND ab € 589,-
Landgestüt - Münster - Hamm - Nordkirchen

4 Tage | Begrüßungssekt • 3x Ü/HP 4* Mercure Hamm • 1 Glas Sekt zum Frühstück an Ostersonntag • 1x Ostertanz inkl. Getränkepaket 19.00-22.00 Uhr • Ausflug Land der Pferde & Münster inkl. Rundgang Landgestüt Nordrhein-Westfalen, Planwagenfahrt Warendorfer Parklandschaft, Stadtf. Münster • Stadtführung Hamm, Eintritt & Führung Wasserschloss Nordkirchen, Kaffeegedeck • Aufenthalt Bad Salzungen **18.04. - 21.04.25**

BUSREISEN 2025

INSEL KRK - KROATIEN ab € 829,-
Kroatiens Sonnenjuwel in der Adria

10 Tage | 2x ZÜ/HP im 3-4* Hotel im Salzburger Land • 7x Ü/HP 3* Resort Dražica in Krk • Getränke zum Abendessen (Bier, Wein, Wasser, Saft) • Inselrundfahrt inkl. Stadtf. Krk, Bootsfahrt, Eintritt Franziskanerkloster, Weinprobe **02.05. - 11.05. | 28.09. - 07.10.**

TULPENBLÜTE HOLLAND ab € 389,-
Keukenhof & Amsterdam oder Rotterdam

3 Tage | 2x ÜF 4* NH Utrecht oder 4* Fletcher Wings-Rotterdam • Eintritt Keukenhof Lisse | **4* NH Utrecht 03.05. - 05.05.** inkl. Grachtenrundfahrt Amsterdam | **4* Fletcher Wings-Rotterdam 25.04. - 27.04.** inkl. Stadtführung & Hafenrundfahrt Rotterdam

BAD POLZIN ab € 579,-
Heilkur in der Polziner Schweiz - Polen

11 Tage | 10x Übernachtung mit Frühstücksbuffet, 9x Mittagessen und 10x Abendessen im 3* Marta Bad Polzin • Kurpaket inkl. 2 Kuranwendungen pro Werktag Mo.-Fr. • Deutschsprachige Gästebetreuung **11. - 21.05. | 10. - 20.08. | 31.08. - 10.09. | 05. - 15.10.**

KROPP ab € 599,-
Urlaub zwischen den Meeren

5 Tage | 4x Ü/HP 3* Wikingerhof Kropp • Friedrichstadt • Flensburg & Kappeln • Ostseefjord Schlei & Rendsburg/NOK • Eidersperrwerk & St. Peter Ording inkl. Schiffahrt, Besichtigung Eiderstedter Strandkörbe • Büsum **15.06. - 19.06. | 02.09. - 06.09.**

INSEL USEDOM ab € 689,-

8 Tage | 7x Übernachtung im gebuchten Hotel in Bansin oder Heringsdorf **06.04. - 13.04. | 01.06. - 08.06. | 06.07. - 13.07.**
4* Villen im Park Bansin ab € 919,- | **3* See-Eck Heringsdorf** ab € 689,- | **3* S Pommerscher Hof Heringsdorf** ab € 879,-
5* Steigenberger Heringsdorf ab € 869,-

ZUSTIEG IN SALZGITTER

THIEDE
LEBENSTEDT

• Reiseveranstalter: Ulli-Reisen, Inh. Ullrich Just e.K., Hinter dem Turme 35, 38114 Braunschweig • Inklusive Fahrt im Komfortreisebus • Preise p.P. im DZ/DK • Es gelten unsere AGB • Für im Fernabsatz (z.B. Telefon, E-Mail, Internet) getätigte Buchungen besteht kein gesetzliches Widerrufsrecht • Druckfehler/Programmänderungen vorbehalten

New Orleans in der Kniki

Der australische **Pianospieler Pugsley Buzzard** bringt „Louisiana Hoodoo Blues“ mit

Salzgitter. Gleich mehrere Talente bringt Pugsley Buzzard mit nach Salzgitter. Der Fachdienst Kultur präsentiert den Musiker, Schauspieler und Fernsehkoch zusammen mit seiner Band am Freitag, 21. März, um 20 Uhr in der Kniestedter Kirche. Diesen Mann aus Australien, der nie ohne Hut

auftritt, sollte jeder Blues-Fan einmal erleben.

Der Pianomann, der heute in Berlin lebt, imitiert mit seinem Barralhouse Piano-Stil und seiner ungewöhnlich rauchigen Stimme in kleiner Besetzung „den großen New Orleans Sound aus der Zeit der Daddys, Dandies, Girlies

und sexy Mamas“, heißt es in der Ankündigung. Pugsley Buzzard bezeichnet seine Musik als „Louisiana Hoodoo Blues“. Er stammt aus einer musikalischen Familie, in der er schon früh zum Singen und Klavierspielen inspiriert wurde.

Die Entscheidung, als professioneller Musiker zu arbeiten,

traf er jedoch erst, nachdem er seine Schwester besucht hatte, als sie in Italien lebte. Sie stellte einen Kontakt zu einem Jazz-Club her, in dem er einen Job als Vorgruppe bekam. Er beschloss, dies zu seinem regulären Beruf zu machen und gründete das „Pugsley Buzzard Trio“ zusammen mit einem Schlagzeuger und einem Gitarristen.

Bei seinem Gastspiel in Salzgitter-Bad wird er bestens begleitet. Die Berliner Schlagzeugle-

gende Micha Maass, 2015 und 2017 mit dem German Blues Award als Bester Schlagzeuger ausgezeichnet, zählt heute nicht nur zu den angesehensten Blues- und Boogie-Drummern hierzulande, sondern ist auch ein geschätzter Impresario der europäischen Blues- und Boogie-Szene.

Karten gibt es im Vorverkauf für 21 Euro (inklusive Gebühr) unter www.reservix.de (Abendkasse 24 Euro).



Mo. 17.03.2025 - Sa. 22.03.2025*

Schweine-Bauch wie gewachsen, 1 kg  4.99	Schinken-Braten vom Schwein, 1 kg  5.99	Rotbarsch ohne Kopf, 1 kg  5.99 <small>*Fanggebiet: laut Auszeichnung</small>
Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen, 1 kg  6.99	Hackfleisch gemischt (Schwein und Rind), 1 kg  4.99	Kartoffeln 5 kg Pack., 1 kg = 0,72  3.59 <small>*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</small>
Rindernacken ohne Knochen, 1 kg  10.99	Frische Putenhälse, 1 kg  2.49 <small>*Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung</small>	Karotten/Möhren, 1 kg  0.99
Argentinischer Seehecht "Moreloff", ohne Kopf, ausgenommen, t/g 800 g Pack., 1 kg = 6,74  5.39	Teigtaschen "Bulmeniki" mit Kartoffel- und Speckfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack.  3.99	Rote Bete frisch, 1 kg  0.89
Buchweizen mit Dampf behandelt 800 g Btl., 1 kg = 1,82  1.45	Torte "Kiewskiy Roshen" t/g 850 g Pack., 1 kg = 25,29  21.49 <small>TOP der Woche</small>	Fleischwurst "Ljubitskaja polukoptschonaja" 500 g St., 1 kg = 7,38  3.69
Salatmayonnaise nach Provençal-Art 200 ml Pack., 1 L = 3,95  0.79 <small>TOP der Woche</small>	Geräucherter und gegarter Schweinebauch mit Schwarte "Boczek paski" 100 g, 1 kg = 9,90  2.99	Brühwurst "Krakowskaja Osobaja" nach Krakauer Art, grob, geräuchert 350 g St., 1 kg = 8,55  2.99
Pasta Filata Käse "Plecionka wedzone" geräuchert, 100 g Pack., 1 kg = 19,90  1.99	100g  0.99	

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

Mix Markt 111
Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79,
38228 Salzgitter

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
 Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu



Spielen „Louisiana Hoodoo Blues“: Pugsley-Buzzard gastiert mit seiner Band am 21. März in der Kniki. FOTO: UWE ARENS

Anrufen und gewinnen

Der Fachdienst Kultur und hallo Salzgitter verlosen an diesem Wochenende fünfmal zwei Tickets für die Pugsley Buzzard Band am Freitag, 21. März, um 20 Uhr in der Kniki in Salzgitter-Bad. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und

folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 15. und 16. März 2025 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen.

Unvergessene Melodien

„Die Dresdner Solisten“ kommen am 23. März in die Heilige Dreifaltigkeit

Salzgitter. Eine Nacht in Venedig steht am Sonntag, 23. März, um 17 Uhr in der Ev. Kirche Heilige Dreifaltigkeit in Salzgitter-Bad auf dem Programm. Zu Gast sind „Die Dresdner Solisten“ mit dem „besonderen Konzert“ für Kornett und Streichquintett. Jörg Fassmann spielt die erste Violine und Lenka Matejakowa die zweite, Patricia Munoz Vella ist an der Viola zu hören, Tobias Bätz am Violoncello und Yuka Inoue am Kontrabass. Die Moderation übernimmt Joachim Karl Schäfer.

An dem Nachmittag öffnen sich „Klangwelten von Barock bis Romantik“, schreibt der Kulturkreis. Die Gäste können sich

auf Meisterwerke für Kornett und Streichquintett freuen, auf unvergessene Melodien und Fantasiestücke aus Oper und Konzertsaal. Die fünf Musikerinnen und Musiker bringen unter anderem Compositionen von Georg Friedrich Händel, Vincenzo Bellini, Felix Mendelssohn-Bartholdy, Giuseppe Verdi und Jean-Baptiste Arban mit. Die Dresdner Solisten aus führenden Instrumentalisten wurden im Jahr 2023 gegründet und haben sich zur Aufgabe gemacht, die Musik der vergangenen drei Jahrhunderte in romantischer Stimmung zu spielen. Tickets gibt es beim Kulturkreis unter Telefon (05341) 32543.

Ein Wärmeplan für Salzgitter

Die Stadt muss bis Mitte 2026 fertig werden und setzt dazu auf die **Mithilfe** aller

Salzgitter. Alle Kommunen sind gesetzlich verpflichtet, eine Wärmeplanung für ihr Gebiet zu erstellen. Die Stadt Salzgitter muss diese bis zum 30. Juni 2026 fertigstellen. Dazu müssen unter anderem der Wärmebedarf und die vorhandenen und zukünftigen Wärmequellen analysiert werden. Benötigt werden dafür viele Daten. In einem ersten Workshop wurden lokale Akteurinnen und Akteure informiert und um Mitarbeit gegeben.

Stadtbaurat Michael Tacke begrüßte Vertreterinnen und Vertreter der politischen Gremien sowie Akteure und Akteurinnen, die zur Mitarbeit für die Kommunale Wärmeplanung eingeladen waren und deren Mitarbeit benötigt wird. Das Ziel ist, für die Stadt eine wirtschaftliche, verlässliche, nachhaltige und von fossilen Rohstoffen unabhängige Wärmeversorgung sicherzustellen. Der Weg dahin ist eine ine Bestandsaufnahme der Gebäude, des Wärmebedarfs, der aktuellen und künftigen Wärmeversorgung.

Gemeinsam sollen in den Lösungen entwickelt werden. Dafür arbeitet die Stadt mit dem Planungsbüro d-fine GmbH zusammen. Projektleiter Dr. Robert Beestermöller erklärte mit seinem Team den Ablauf der Kommunalen Wärmeplanung. Nach Bestands- und Potenzialanalyse folgen das Zielszenario und die Umsetzungsstrategie. Wie kann die Wärmeversorgung in Salzgitter



Auftakt für den Wärmeplan: Salzgitters Stadtbaurat Michael Tacke begrüßt in der Kulturscheune die Teilnehmenden des Workshops.

FOTO: STADT SALZGITTER

den Jahren 2030, 2035 und 2040 aussehen und welche Maßnahmen sind jeweils dafür erforderlich? Das fragen sich die Planer. Zur Beantwortung ist eine umfassende Datenerhebung erforderlich.

Für die erste Kommunale Wärmeplanung benötigt das Büro die Mitarbeit und Unterstützung von den Akteurinnen und Akteuren vor Ort, den Interessengruppen und den Bürgerinnen und Bürger in Form von Daten, Informationen, Vorschlägen. In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt wird die d-fine GmbH diese Zahlen zusammenstellen und auswerten.

Erste vorläufige erste Ergebnisse der Bestandsanalyse liegen bereits vor: 84 Prozent der Heizsysteme basieren auf Erdgas. In Salz-

gitter ist der Wärmebedarf der Industrie am größten. Ein Vorteil ist die Abwärme, die genutzt und ausgebaut werden kann. Das in Lebenstedt bereits bestehende Fernwärmenetz bietet sich zum Ausbau an und befindet sich zum Teil schon im Ausbau. Salzgitter-Bad, Thiede und Gebhardshagen sind grundlegend für Fernwärme geeignet. Voraussetzung sind Erschließung und Neubau von entsprechenden Leitungen. Die Analyse dieser Potenziale ist ein zentraler Baustein der Wärmeplanung.

Stadtbaurat Michael Tacke betonte, dass nach diesem Auftakt weiter mit allen Akteurinnen und Akteuren gesprochen werde, um den Kommunalen Wärmeplan mit verschiedenen Maßnahmen in den Ortsräten und im Rat vor-

zustellen. Der Kommunale Wärmeplan dient als Entscheidungsgrundlage für zukünftige Investitionen rund um die Wärmever-sorgung und Sanierungen.

Auch ein Zeitplan steht schon fest. Die Daten werden in den nächsten Monaten weiter gesammelt und ausgewertet. Der erste Entwurf der Kommunalen Wärmeplanung soll bis zum Ende des dritten Quartals 2025 den Ortsräten vorliegen. Darüber hinaus sind Veranstaltungen für Akteurinnen und Akteure sowie die Bürgerinnen und Bürger geplant. Wer Fragen hat, kann sich an das Klimaschutzmanagement der Stadt Salzgitter wenden an Katharina Migyu unter Telefon (05341) 839-4470 oder per E-Mail an klimaschutz@stadt.salzgitter.de.

Mikrozensus: Das Landesamt will Antworten

Salzgitter. Das Landesamt für Statistik Niedersachsen (LSN) hat in Salzgitter eine Mikrozensus-erhebung (Haushaltsbefragung) gestartet. Seit 1957 geschieht dies bereits, weil auf diese Weise nach Angaben des Landesamts schnell und zuverlässig bevölkerungs- und erwerbsstatistische Daten und deren Veränderungen für Politik, Verwaltung und Wirtschaft erfasst werden können. Bei dieser amtlich statistischen Erhebung wird ein Prozent der insgesamt 52.715 Haushalte in Salzgitter befragt. Diese werden zufällig ausgewählt und per Brief durch das LSN angeschrieben und um Auskunft gebeten. Die Befragung kann online, per Papierfragebogen oder auch telefonisch erfolgen. Um im Vorfeld die Gebäudestruktur an den ausgewählten Anschriften sowie die anzuschreibenden Haushalte zu ermitteln, setzt das LSN auch in diesem Jahr in einigen Regionen ehrenamtliche Erhebungsbeauftragte vor Ort zur An-schriftenklärung ein. Für alle Personen beim Mikrozensus 2025 gilt, dass sie sich mit Hilfe eines Ausweises legitimieren können. Eine Befreiung von der Auskunftspflicht ist nicht möglich. Der Mikrozensus ist eine amtliche Erhebung, bei der der Gesetzgeber im Mikrozensusgesetz für den überwiegenden Teil der Fragen eine Pflicht festgesetzt hat. Der unterliegen alle Personen, die in der ausgewählten Wohnung einen Wohnsitz haben. Nähere Informationen erteilt das Landesamt auch unter Tel. (0511) 9898-4455 sowie per E-Mail an mikrozensus@statistik.niedersachsen.de.

Anregungen für die Erziehung

Die Evangelische Familienbildungsstätte in Salzgitter richtet ein Elternfestival aus

Salzgitter. Die Evangelische Familien-Bildungsstätte (EFB) bietet ihr Elternfestival am Freitag, 4. April, von 18 bis 21 Uhr zum ersten Mal für alle Interessierten an. Anmeldung ist möglich in der EFB in Lebenstedt per E-Mail an efb.salzgitter@lkbbs.de oder unter Tel. (05341) 836330. „Unser Elternfestival ist eine Art Elternabend – aber ohne kleine Stühle, stillsitzen und ausschließlichen Zuhören“, heißt es in einer Pressemitteilung.

Die EFB möchten allen Personen, die an der Erziehung von Kindern beteiligt sind die Chance geben, in offener Atmosphäre andere Erziehende kennen zu lernen, sich über Erziehungsthemen auszutauschen, in einer Gruppe etwas für sich zu tun, oder neue Anregungen für den Alltag (mit Kindern) mitzunehmen. Dafür hat das Team ein buntes Programm mit acht Angeboten aufgestellt, aus-



Laden ein zum Elternfestival: EFB-Leiterin Ramona Steinmann und ihre Kollegin Stefanie Hosak zeigen das Plakat.

FOTO: PRIVAT

denen sich die Teilnehmenden insgesamt zwei Themen aussuchen können. Außer den Pädagoginnen und Kursleitenden der EFB wird der Abend durch die psychologische Beratungsstelle der Stadt und die Kinder- und Jugendtrauerarbeit der

Hospizinitiative Salzgitter unterstützt.

„Dadurch entsteht ein vielfältiges Abendprogramm, welches bewusst so aufgestellt ist, dass für alle etwas dabei ist“, heißt es weiter. Lebensnahe Erziehungsthemen, Entspannung vom vol-

len Familienalltag, Ideen für die aktive Zeit mit den Kindern. „Angebote sind laut EFB so aufgebaut, dass sie einen informativen Teil besitzen und es Platz für Austausch und Fragen gibt. „Personen, die sich anschließend mehr Informationen oder Begleitung wünschen, können diese nach dem Einblick am Elternfestival bekommen. Der Abend soll auch eine Chance zur Vernetzung sein.“

Zwischen den beiden Themen ist Raum für einen kleinen Imbiss, Getränke und einen Austausch mit anderen Teilnehmenden. Die EFB erhebt für das Programm (inkl. Material sowie Getränke und Imbiss) eine Gebühr von fünf Euro. Es geht unter anderem um Glauben mit Kindern, digitale Medien, Kommunikation und Sozialverhalten, Entspannung mit Klangschalen, Bastelideen, Abschied und Tod sowie die Kunst des Neinsagens.

Autismus, ADHS: Eltern können sich selbst helfen

Baddeckenstedt. Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wolfenbüttel gründet eine neue Gruppe für Eltern neurodivergenter Kinder. Das Leben mit Autismus, AD(H)S oder auch Hochsensibilität ist bunter, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden. Eltern werden nicht selten mit Vorurteilen konfrontiert, ob im Kindergarten, der Schule oder auch im alltäglichen Leben. In der Selbsthilfegruppe sind Eltern willkommen, die sich austauschen und ihre Erfahrungen miteinander teilen möchten. Dabei geht es zum einen um Unterstützungsmöglichkeiten für Familien gibt, zum anderen um sich gegenseitig zu stärken und einander Mut zu machen. Das erste Treffen beginnt am Freitag, 28. März, um 16 Uhr im RVZ Baddeckenstedt, Lindenstraße 3. Interessierte Eltern können sich unter Tel. (0157) 80587270 oder per E-Mail an die Adresse selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de anmelden.

Das Ziel ist auch nicht die Lösung

Die **Reisegruppe Ehrenfeld** nimmt das Publikum am 22. März mit nach Südamerika

Salzgitter. Sie sind ein Kabarett-Duo und passionierte Tourenradler. Was liegt da näher, als die gemeinsame Radreise durch Südamerika als Kabarett-, Comedy- und Musikprogramm auf die Bühne zu bringen? Was Maja Lührsen und Theo Vagedes dort erlebt haben, verraten sie auf Einladung der Kleinkunstbühne am Samstag, 22. März, um 20 Uhr in Salzgitter-Bad.

In der Kniestedter Kirche überschreitet die Reisegruppe Ehrenfeld innovativ die Grenzen des klassischen Entertainments. Die beiden Gäste präsentieren poetisch-humoristische Songs, temporeiche Choreographien und pointierte Debatten auf Fahrrad, Falthocker und im

Schlafsack. Großformatige Projektionen im Hintergrund nehmen das Publikum mit an die

Originalschauplätze von Lima über Patagonien bis ans Ende der Welt.



Ganz viel Spaß in Südamerika: Die Reisegruppe Ehrenfeld aus Theo Vagedes und Maja Lührsen kommt in die Kni. FOTO: PRIVAT

Mit ausgeprägtem Hang zur Selbstironie werden Weite, Wind und Warmduscher unter die Lupe genommen. Aktuelle politische Themen wie der Kampf um Energieversorgung und Wasserrechte treffen auf das Problem der Fahrradflicker-Kontingent.

Die Reisegruppe Ehrenfeld entwirft mit ihrem Tour-Kabarett ein völlig neues Genre, das das Publikum auf spektakuläre Weise über den heimischen Tellerrand blicken lässt.

Tickets gibt es für 20 Euro in der Buchhandlung Lesezeichen in SZ-Bad oder bei Young Ticket Event in Lebenstedt (Abendkasse 23 Euro).

Klezmer und Improvisation

Fachdienst Kultur veranstaltet vom 21. bis 23. März einen Workshop mit Helmut Eisel

Salzgitter. Der Fachdienst Kultur der Stadt richtet am Wochenende vom 21. bis 23. März gemeinsam mit dem deutschen Klarinettenisten und Komponisten Helmut Eisel und dem kolumbianischen Gitarristen Juan-Pablo Gonzales Tobón (Gitarre) einen Klezmer-Workshop im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad aus. Noch sind ein paar Plätze frei. An diesen Tagen geht es unter dem Titel „Klezmer meets Latin“ um Klezmer und Improvisation, aber auch um Kommunikation über kulturelle Grenzen hinweg.

Mit welchen Grooves, mit welchem Klangmaterial lässt sich das Hauptanliegen der Klezmer-Musik, Menschen glücklich zu machen, am besten erreichen? Alles bleibt sehr spielerisch, musik-

theoretische Elemente der Klezmermusik werden nur dort behandelt, wo es unbedingt notwendig ist.

Musikalische Grundlage des Workshops sind Klezmer-Traditionals sowie Kompositionen aus dem Repertoire von „Helmut Eisel & JEM“, die viel Raum für Improvisation bieten und den Teilnehmenden einen Zugang zum freien Spiel und zu den Gestaltungsprinzipien der Ensemblearbeit vermitteln. Juan-Pablo Gonzales Tobón ist in Kolumbien aufgewachsen, hat in Deutschland Jazz und Klassik studiert und bereichert das Trio „Helmut Eisel & JEM“ seit 2024 mit neuen Improvisationen und Grooves.

Beim Abschlusskonzert am Sonntag, 23. März, um 15 Uhr in der Kniestedter Kirche in Salzgitter-

ter-Bad präsentieren die Teilnehmenden ihre Ergebnisse. Der Eintritt dort ist frei. Die Teilnahmegebühr beträgt regulär 195 Euro für Erwachsene, 95 Euro für Schüler/innen, Stu-

dierende und Auszubildende. Anmeldungen sind formlos per E-Mail an kultur-veranstaltungen@stadt.salzgitter.de möglich. Weitere Informationen unter Telefon (05341) 839-3416.



Klezmer meets Latin: Gitarrist Juan-Pablo Gonzales Tobón und Klarinetist Helmut Eisel unterrichten bei dem Workshop.

FOTO: HONKPHOTO

Einfach mal ausprobieren

Salzgitters Volkshochschule hat für den talentCAMPus in den Osterferien noch Plätze frei



Ein Spiel selbst gestalten: Das ist ein Thema beim talentCAMPus der Volkshochschule in den Osterferien. FOTO: STADT SALZGITTER

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt lädt Kinder von neun bis 15 Jahren zum talentCAMPus ein: Das kostenlose Ferienprogramm vom 7. bis 11. April steht unter dem Motto „Finde deine Talente“. Für die Reihe „Kreativ die Freizeit verbringen“ jeweils von 9 bis 16.30 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad gibt es noch einige freie Plätze.

In diesem Jahr haben die Kinder und Jugendlichen eine Woche lang die Möglichkeit, viele Sachen zu probieren. Es stehen jeden Tag verschiedene Workshops zur Auswahl. Die Teilnehmenden können selbst wählen, was sie machen möchten,

um die eigenen Talente und Fähigkeiten zu entdecken oder zu vertiefen.

Zur Wahl stehen unter anderem das Gestalten eines Brettspiels, das Erstellen eines Brickfilms, Keramik bemalen, Kreativ Pouring, Kochen, Backen und das Drucken mit einem 3D-Drucker. Außerdem besucht die Gruppe das Theater in Braunschweig und erfährt unter anderem, wie Bühnenbilder entstehen oder Kostüme hergestellt werden. Zum Abschluss der Woche besuchen alle gemeinsam das Kino in Lebenstedt.

Das Konzept des talentCAMPus ist ein Beitrag des Deut-

schen Volkshochschul-Verbands zum Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF). Die Volkshochschule Salzgitter beteiligt sich seit 201. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche mit Ferienangeboten zu fördern. Das Programm ist kostenlos einschließlich Verpflegung und Materialien. Nähere Informationen bei Manuela Sieker unter Telefon (05341) 839-2203 oder per E-Mail an manuela.sieker@stadt.salzgitter.de. Eine Anmeldung ist ausschließlich schriftlich möglich, das Formular gibt es auf der Internetseite www.vhs-salzgitter.de.

LSO-Konzert zum Thema „Abschied“

Salzgitter. In der Stiftskirche Steterburg ist am Samstag, 29. März, ab 20 Uhr das Louis Spohr Orchester (LSO) aus Braunschweig zu Gast. Es hat über sein Frühjahrsprogramm das Thema „Abschied“ gesetzt. Es erklingen von Joseph Haydn die Abschiedssinfonie (Sinfonie Nr. 45 fis-moll) und von Sergej Prokofjew dessen letzte Sinfonie (Sinfonie Nr. 7 cis-moll, op. 131). Die Leitung hat Tobias Rokahr. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Bücherfreunde laden ein zur Versammlung

Salzgitter. Die Bücherfreunde Thiede laden für Mittwoch, 19. März, um 19 Uhr ihre Mitglieder, aber auch interessierte Bürgerinnen und Bürger, zur Jahresversammlung in die Bücherei am Klosterweg 30 ein. Berichte des Vorstandes, Wahlen und Planungen für 2025 stehen unter anderem auf der Tagesordnung.

Malworkshop im Südstadtzentrum

Salzgitter. Der Malworkshop mit Ines Dürrschmidt und Renate Kopyto geht in die nächste Runde: Am Freitag, 28. März, um 16 Uhr zeigen die beiden Künstlerinnen im Südstadtzentrum, Eichendorffplatz 9 in Salzgitter-Bad, wie farbenfrohe Portraits gelingen können. Das Material wird zur Verfügung gestellt, dazu gibt es Snacks und Getränke. Bitte ein Foto als Portrait-Vorlage mitbringen und eine Staffelei, wer eine hat. Die Teilnahme kostet 20 Euro, Anmeldung bis zum 25. März bei der Leiterin des Südstadtzentrums, Susanne Felka, unter Telefon (05341) 2846196.

Betroffene tauschen sich aus über Pflege

Baddeckenstedt. Die Pflege ist mit verschiedensten Herausforderungen verbunden. Sie bedeutet jedoch nicht nur für die Betroffenen selbst eine massive Veränderung, auch für Angehörige stellt dies eine besondere Situation dar. In der Austauschgruppe Pflege haben sowohl Personen, die selbst gepflegt werden, als auch pflegende Angehörige die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen. Das erste Treffen beginnt am Donnerstag, 20. März, um 14.30 Uhr beim RVZ Baddeckenstedt, Lindenstraße 3. Mit dabei ist ein Sozialarbeiter vom allgemeinen Sozialdienst des Gesundheitsamts in Wolfenbüttel. Anmeldung bei der Selbsthilfkontakstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel in Baddeckenstedt unter Telefon (01578) 0587270 oder per E-Mail an selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de.

Licht aus für das Klima

Die Menschen in Salzgitter feiern die weltweite „**Earth Hour**“ am 22. März ab 20.30 Uhr

Salzgitter. In der Fußgängerzone in Lebenstedt wird es am Samstag, 22. März, ab 20.30 Uhr dunkel. Auch viele Firmen und Einrichtungen schalten für eine Stunde lang ihre Werbeflächen oder Beleuchtungen aus. Der Grund dafür ist die weltweite „Stunde der Erde“ (Earth Hour). Alle Bürgerinnen und Bürger sind aufgerufen, bei sich zu Hause auf Licht zu verzichten und auf diese Weise ein Zeichen für Klimaschutz zu setzen.

Tausende Städte werden ihre bekanntesten Bauwerke in Dunkelheit hüllen. Aber auch Unternehmen machen mit. In diesem Jahr aktiv dabei sind in Salzgitter unter anderem die WEVG und die MAN Nutzfahrzeuge Truck & Bus SE. Die Stadt nimmt mit dem Rathaus Lebenstedt, dem Kleinen Rathaus in Salzgitter-Bad, dem Gesundheitsamt und der Volkshochschule in Lebenstedt und in Salzgitter-Bad teil. Ebenfalls dabei ist die von der Bäder, Sport- und Freizeit GmbH betriebene Eissporthalle. Die Stadtverwaltung schaltet einen Teil der In-



Das Licht geht aus: Für eine Stunde schaltet die Stadt Salzgitter die Lampen ab in der Innenstadt.

FOTO: SZ-PA/RK

nenstadtbeleuchtung (Fußgängerzone) in Lebenstedt für eine Stunde aus. Darüber hinaus werden die Lichter am Städtischen Museum in Salder ausgeschaltet.

„Die Stadt Salzgitter nimmt seit 2016 jährlich an der Earth Hour teil, während der Privatpersonen und Unternehmen aufgerufen sind, unnötige Außenbeleuchtungen abzuschalten. Mittlerweile hat sich aufgrund eines positiv

veränderten Bewusstseins für das Klima und das Energiesparen weitgehend durchgesetzt, dass viele Firmen oder Institutionen das ganze Jahr über ihre Außenbeleuchtung bis auf sicherheitsrelevante Bereiche ausgeschaltet lassen“, sagt Stadtbaurat Michael Tacke. Die Stadt Salzgitter lädt alle zum Mitmachen ein. „Mit der Earth Hour kann jeder auf einfache Weise ein Zeichen setzen und

so etwas für den Schutz des Planeten tun.“ Dazu gehöre im privaten Bereich beispielsweise, den Fernseher auszuschalten.

Die „Earth Hour“ erhöht das Bewusstsein des Einzelnen für den Schutz der Erde, lautet einer der Grundsätze. Gleichzeitig werden das Energiesparen und die Reduzierung von Treibhausgasen auf symbolische Weise unterstützt. Gemeinsam mit vielen an-

deren könne sich die Menschen auf diese Weise gemeinsam für den Schutz der Erde eingesetzt werden. Nach Angaben des WWF sind wieder Millionen auf der ganzen Welt dabei. Wer auch mitmachen möchte, kann sich online unter www.earth-hour.wwf.de registrieren und Tipps für die eigene Earth Hour entdecken.

Alles begann 2007 in Sydney. Mehr als 2,2 Millionen australische Haushalte nahmen am 31. März 2007 an der ersten „Earth Hour“ teil und schalteten bei sich zu Hause für eine Stunde das Licht aus. Ein Jahr später erreichte Earth Hour bereits 370 Städte in 35 Ländern verteilt über 18 Zeitzonen. Eine globale Bewegung entstand. In den vergangenen Jahren schrieb sie Geschichte und wurde zur größten weltweiten Umweltschutzaktion, die es je gab. Tausende Städte und Gemeinden in über 180 Ländern der Welt schließen sich mittlerweile dem Aufruf an. In Deutschland wird die „Stunde der Erde“ seit 2009 gefeiert.

ANZEIGE

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig?

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf

der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

Achtung Hämorrhoiden

Neben den genannten Begleiterscheinungen kann

harter Stuhl auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden beitragen. Denn wenn der Darm nur mehr durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Blutgefäße rund um den Darmausgang. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.

2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

3) Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

Innovation aus der Apotheke

Hier begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideale 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit

sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Der Protest ist nicht zu überhören

Viele hundert Beschäftigte aus dem Öffentlichen Dienst in Salzgitter gehen erneut auf die Straße

Salzgitter. Dieser Protest war für viele Menschen in Deutschland zu spüren und zu hören. Kurz vor der dritten Tarifrunde an diesem Wochenende sind die Beschäftigten im Öffentlichen Dienst auf die Straße gegangen, auch in Salzgitter waren viele unterwegs und ließen ihre Unzufriedenheit über ein fehlendes Angebot auf Arbeitgeberseite freien Lauf. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind sauer über die fehlende Wertschätzung, die sie in den letzten Wochen erfahren haben“, erklärt Mario Römer, Vorsitzender der komba Gewerkschaft Salzgitter, die mit verdi zu einem Warnstreik aufgerufen hatte.

Die Frauen und Männer in ihren pinkfarbenen komba-Westen wollten ein kraftvolles Zeichen setzen für ihre Rechte

und für die Wertschätzung, die sie für ihren Job im öffentlichen Dienst verdienen. Zwei Tarifrunden für die Beschäftigten im Bund und den Kommunen verliefen ergebnislos. Die Gewerkschaften erwarten eine Erhöhung von acht Prozent oder mindestens 350 Euro sowie drei Tage Freizeitausgleich. Weil die öffentlichen Arbeitgeber diese Forderungen als „nicht verhandlungsfähig“ abgelehnt wurden, sei es an der Zeit, „dass wir uns entschieden zur Wehr setzen“, so Mario Römer.

Die komba Gewerkschaft Salzgitter verurteilt die „unfaire und verschleppende Verhandlungstaktik“ der Arbeitgeberseite. „Wir geben jeden Tag unser Bestes für die Menschen in dieser Stadt – in Kitas, Schulen, der Feuerwehr und in vielen weite-



Fordern mehr Gehalt und Freizeitausgleich: Mitglieder der Gewerkschaft laufen mit Trillerpfeifen durch Salzgitter.

FOTO: KOMBA SALZGITTER

ren Bereichen. Doch wo bleibt die Wertschätzung?“, fragt sich Mario Römer. Er kündigte an, dass die Beschäftigten, falls er-

forderlich, auch für längere Streiks bereit sind. „Wir lassen uns nicht länger hinhalten. Wir stehen hier für unsere Rechte, für

unsere Familien und für eine gerechte Entlohnung. Wir werden nicht aufgeben, bis unsere Stimmen gehört werden und unsere Forderungen erfüllt sind.“

Der Gewerkschafter betont, dass komba nicht nur für die Rechte ihrer Mitglieder kämpfe, sondern auch für die Menschen, die auf die Dienstleistungen des öffentlichen Dienstes angewiesen sind. „Die Arbeitgeber tragen den Tarifkonflikt auf den Rücken der Bevölkerung aus. Es ist inakzeptabel, dass die Bürgerinnen und Bürger unter den Folgen dieser Aushandlungen leiden müssen“, erklärt er. „Wir sind entschlossen, für unsere Rechte zu kämpfen und werden nicht zulassen, dass unser Einsatz und unsere Arbeit weiterhin ignoriert werden. Es ist Zeit für eine schnelle Tarifeinigung.“

Kerzenwachs und Bastelspaß

Wer rennt, wenn's brennt? Neue Programmpunkt für die Sonderausstellung in Salder

Salzgitter. Im Städtischen Museum Schloss Salder läuft noch bis Sonntag, 11. Mai, ist die Mitmachausstellung „Wer rennt,



Alles rund um die Kerze: Für Erwachsene gibt es im Museum in Salder am 15. März einen Workshop. FOTO: STADT SALZGITTER

wenn's brennt?“ rund ums Feuer und die Feuerwehr. Die Sonderschau, die sich vor allem an Kinder richtet, wurde vom Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim konzipiert und durch das Museumsteam um Aspekte aus Salzgitter ergänzt. Die Mitarbeitenden des Museums haben noch weitere Programmpunkte hinzugefügt.

Am Samstag, 15. März, kommen die Erwachsenen zum Zug bei einem Kerzen-Workshop statt. Die Teilnehmenden lernen, wie sich Wachsreste anlösen und verarbeiten lassen oder wie der Docht in die Kerze kommt. Zudem werden weitere Geheimnisse rund um die Kerze verraten. Es entstehen eigene Kerzen aus Wachs in Pappbe-

ziehungsweise Glasbehältnissen. Der Workshop dauert 2,5 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos, lediglich für das Material fallen Kosten in Höhe von 3,50 Euro je gestalteter Kerze an. Statt Teilnahme-Gebühr wird um Spenden für den Förderverein Schloss Salder gebeten.

Kinder können in den Osterferien an vier Tagen kreativ werden zum Thema Feuerwehr. Mädchen und Jungen im Alter von sechs bis zwölf Jahren können lustige kleine Puste-Feuerdrachen und Feuerwehrautos aus Eierkartons basteln. Die Termine sind jeweils von 13 bis 16 Uhr am Dienstag und Donnerstag, 8 und 10. April beziehungsweise 15. und 17. April.

Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmendenzahl begrenzt und eine erwachsene Begleitung erforderlich. Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail an museum@stadt.salzgitter.de oder unter Tel. (05341) 839-4618 oder -4622.

Samstags sowie sonn- und feiertags sind vor allem die kleinen Gäste um 11.30 Uhr, 14 Uhr und 15.30 Uhr zum Mitmachen an Feuer-Experimenten eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos, die Platzanzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist nicht möglich. Anfragen für Führungen durch die Ausstellung sind möglich per E-Mail an museum@stadt.salzgitter.de oder unter Tel. (05341) 839-4618.

WEVG arbeitet am Trinkwassernetz

Salzgitter. Die WEVG kündigt für die Woche vom 17. bis 21. März Arbeiten am Trinkwassertransportnetz im Bereich Beinums sowie in den Stadtteilen Beinum, Flachstockheim, Lobmachersen und Ohlendorf an. Los geht es am Montag gegen 7.30 Uhr, das Ende ist am Freitag gegen 16 Uhr geplant. Aufgrund der Arbeiten kann es „zu Druckschwankungen in der Wasserversorgung und eventuell zu Verfärbungen des Trinkwassers kommen“, teilt die WEVG mit. „Diese Verfärbungen sind gesundheitlich unbedenklich.“

Seniorenbüro bittet zum Fahrtraining

Salzgitter. Das Fahrtraining „Fit im Auto“ des Seniorenbüros der Stadt und der Verkehrswacht Salzgitter bietet Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen. Bei praxisnahen Übungen lernen die Teilnehmenden, ob sie, wenn sie im Straßenverkehr unterwegs sind, immer noch fit genug auf alle Verkehrssituationen reagieren und was sie noch dazu lernen können. Der praktische Teil des Programms wird zum Teil mit einem Fahrschulwagen gefahren. Das nächste Fahrtraining steht am Montag, 14. April, von 9 bis 13 Uhr an der Eissporthalle in Lebendstedt an. Die Teilnehmendenzahl ist auf zwölf Personen begrenzt, eine rechtzeitige Anmeldung ist daher ratsam. Die Teilnahme kostet 40 Euro. Anmeldungen sind möglich bei der Verkehrswacht unter Tel. (05341) 1897107.

Holz für die gute Sache

Der Rotary-Club Salzgitter-Wolfenbüttel versteigert 16 Schüttraummeter

Salzgitter. Für alle Leute mit Kamin oder Ofen, die noch Holz für diesen Winter brauchen oder sich für den nächsten Winter eindecken möchten, könnte diese Aktion der Rotarier eine willkommene Gelegenheit sein. Sie versteigern am Samstag, 15. März, in Wolfenbüttel offenfertiges Buchenholz für die gute Sache. Um 10 Uhr geht es los in der Langen Herzogstraße 61 vor der Parfümerie Douglas.

Der Rotary-Club Salzgitter-Wolfenbüttel verlost bis 13 Uhr zu jeder vollen Stunde trockenes

und gespaltenes Kaminholz. Insgesamt stehen 16 Schüttraummeter (SRm) bereit. Stündlich kommen vier davon unter den Hammer. Das Mindestgebot liegt bei 100 Euro pro SRm. Der Verein will „Wolfenbüttel ein Stückchen wärmer und sozialer machen“, heißt es in einer Pressemitteilung.

„Theoretisch könnte eine Person die gesamte Menge ersteigern, müsste dafür jedoch 16-mal das Höchstgebot abgeben“, so Organisator Hemut Gockel. Die Lieferung erfolgt nach Ab-

sprache mit den Käufern innerhalb der folgenden zwei Wochen und wird innerhalb des Stadtgebiets Wolfenbüttel frei Bordsteinkante angeboten. Der Erlös ist unter anderem für die Jugendarbeit in den Wolfenbütteler Sportvereinen gedacht insbesondere zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien. Außerdem ist unter dem Stichwort „Gewaltprävention“ eine finanzielle Unterstützung für das Frauenhaus und einen Verein gegen sexuellen Missbrauch geplant.



Jede Menge Kaminholz: Die Rotarier versteigern 16 Schüttraummeter für den guten Zweck. FOTO: PRIVAT

Wachgeküsst vom Frühling

Die **Amphibien in der Region** wieder sind seit einigen Tagen wieder auf Wanderschaft

Salzgitter. Der Frühling ist da, und mit ihm beginnt das Naturschauspiel der Amphibienwanderung. Mit den deutlich wärmeren Temperaturen sind Molch und Co. aus ihrem Winterschlaf erwacht. „Nach der langen Kälteperiode und dem deutlichen Temperaturanstieg rechnen wir mit einem regelrechten Ansturm“, so Ralf Berkhan vor einer Woche, Amphibienexperte beim NABU Niedersachsen.

Vierorts wurden Amphibienzäune von Ehrenamtlichen des NABU, von anderer Naturschutzorganisationen oder auch den Gemeinden errichtet, aber es stehen nicht überall die rettenden Zäune, die die Tiere in Auffanggeister führen, um sie dann sicher über die Straßen bringen zu können. Aufgrund des Starken Frostes war es teilweise nicht möglich, die Zäune in Südost-Niedersachsen überall rechtzeitig aufzustellen.

„Deswegen ist es wichtig, vor allem nachts und in der Dämmerung vorsichtig zu fahren. In Bereichen mit Amphibien-Hinweisschildern sollte möglichst Schritt-



Sie sind auf den Straßen in der Region unterwegs: Seit den ersten warmen Tagen gingen die Kröten wieder auf Wanderschaft.

FOTO: JONATHAN FIEBER

tempo eingehalten werden“, betont Ralf Berkhan. Besonders gravierend wäre der Verlust von Weibchen: „Eine Laichschnur enthält bis zu 4.000 Eier. Jedes Weibchen, das überfahren wird, bedeutet den Ausfall einer ganzen Generation.“

Auch ehemals häufige Arten wie Erdkröte oder Grasfrosch

sind in den letzten Jahren deutlich in ihren Beständen zurückgegangen. Grund dafür ist die Trockenheit, die zu einem Mangel an Laichgewässern, aber auch zu Nahrungsmangel geführt hat. Auch Umweltgifte, die die Tiere in großen Mengen über die Haut aufnehmen, lassen die Bestände schrumpfen. „Um dies besser be-

legen zu können, sind wir auf Meldedaten angewiesen“, appelliert der NABU-Amphibienexperte. „Die Anzahl der Tiere, die über mehrere Jahre an einem Amphibienzaun gezählt werden, liefern sehr gute Hinweise“, ergänzt er.

Personen mit Artenkenntnis können sich für einen Zugang zur „HerpetoMap“ bei Ralf Berkhan

bewerben. Die „HerpetoMap“ ist ein von der Bingo-Umweltstiftung gefördertes Projekt des NABU Niedersachsen. Dort tragen ausschließlich qualifizierte Expertinnen und Experten ihre Beobachtungen ein, wodurch die Daten besonders verlässlich sind. Unter www.herpetomap.de können sich Interessierte über die Verbreitung von Amphibien und Reptilien in Niedersachsen informieren.

Doch auch ohne Expertenstatus kann jeder beitragen: Fotos von Amphibien- oder Reptilienfunden – mit genauer Standortangabe und Erlaubnis zur Veröffentlichung – sind willkommen. Die Einsendungen können per E-Mail an ralf.berkhan@NABU-Niedersachsen.de gesendet werden. Er versichert: „Weder Name noch punktgenauer Standort werden der Öffentlichkeit bekannt gegeben.“ Wer in der Region ehrenamtlich bei der Amphibienwanderung helfen möchte, kann sich im NABU-Regionalbüro Südost-Niedersachsen in Lebenstedt melden unter Tel. (05341) 3054460 melden.

12. Woche. Gültig ab 17.03.2025

Nur in deinem REWE Center

REWE
CENTER
Dein Markt

Ab Montag

inkl. gratis Tragetasche



Italien/Frankreich:
Rote Tafeläpfel
»Cripps Pink«, Kl. I,
je 2-kg-Kiste
(1 kg = 2,00)

Aktion
3,99



Bärenmarke
Halbhare Milch
1,5/3,8% Fett,
je 1-l-Pckg.

Aktion
1,11



Dr. Oetker
Paula Vanille-
Pudding minis
je 8 x 50-g-Becher-
Pckg. (1 kg = 3,73)
oder Paula Schoko-Pudding
je 4 x 125-g-Becher-Pckg.
(1 kg = 2,98)

Aktion
1,49



Max
Premium
Pistazienkerne
geröstet & gesalzen,
je 150-g-Dose
(1 kg = 33,27)
oder Premium Pistazien
geröstet & gesalzen,
je 225-g-Dose
(1 kg = 22,18)

Aktion
4,99



Coppenrath & Wiese
Meistertorte
Mandel-Bienenstich,
tiefgefroren,
je 800-g-Pckg.
(1 kg = 6,86)

Aktion
5,49



Gösser
Natur Radler
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1,50)
zzgl. 3,10 Pfand

Aktion
14,99



rotho
Multibag »Albulas«
ca. 25 l 11,99 UVP 19,99
ca. 40 l 14,99 UVP 24,99
St.

Aktion
11,99

Ab Donnerstag

Gültig von Donnerstag, den 20.03.
bis Samstag, den 22.03.2025



Heidjer
Landleberwurst oder
Bauernrotwurst
im Ring,
je 100 g

Aktion
1,49



Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
6 Dinkelbrötchen
tiefgefroren,
je 420-g-Btl.
(1 kg = 4,74)
oder Unsere Goldstücke
7 Roggenbrötchen
tiefgefroren,
je 490-g-Btl.
(1 kg = 4,06)

Aktion
1,99



Italien:
La Mora
Rosso DOC oder
Vermentino IGT
trocken,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 7,99)

Aktion
5,99



Balis
versch. Sorten,
je 0,33-l-Fl.
(1 l = 4,82)
zzgl. 0,08 Pfand

Aktion
1,59

2+1 Gratis

Gültig von Mo., den 03.03.
bis Sa., den 29.03.2025



REWE Bio
Sonnenmais
3 x 140-g-Abtropfgew.,
je 3 x 150-g-Dose
(1 kg = 4,24)
Einzelpreis 0,89 €
140-g-Abtropfgew.,
je 150-g-Dose
(1 kg = 6,36)

3 für nur
1,78
statt 2,67



REWE Bio
Erbsen
3 x 230-g-Abtropfgew.,
je 3 x 350-g-Glas
(1 kg = 4,32)
Einzelpreis 1,49 €
230-g-Abtropfgew.,
je 350-g-Glas
(1 kg = 6,48)

3 für nur
2,98
statt 4,47



REWE Bio
Tomaten
in Stücken,
je 3 x 400-g-Dose
(1 kg = 1,08)
Einzelpreis 0,65 €
je 400-g-Dose
(1 kg = 1,63)

3 für nur
1,30
statt 1,95



REWE Bio
Penne Vollkorn
je 3 x 500-g-Btl.
(1 kg = 1,13)
Einzelpreis 0,85 €
je 500-g-Btl.
(1 kg = 1,70)

3 für nur
1,70
statt 2,55

Schäferwiese 15 • 38239 Salzgitter

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 21 Uhr

rewe.de

Junge Leute zeigen altes Lustspiel

Theater AG im Gymnasium Salzgitter-Bad bringt „Der zerbrochene Krug“ auf die Bühne

Salzgitter-Bad. Heinrich von Kleists Lustspiel „Der zerbrochene Krug“ ist ein 200 Jahre alter Krimi-Spaß, aber wie schnell man mit Vorurteilen ein Liebespaar trennen kann und wie schwer es ist, einen korrupten Amtsträger zu überführen, das sind zeitlose Themen. Die Theater AG der Sekundarstufe II im Gymnasium Salzgitter-Bad bringt sie auf die Bühne. Sie zeigt die Geschichte in der gekürzten Fassung von Friederike Goosmann in 70 Minuten am Montag, 1. April, und am Dienstag, 2. April, jeweils um 19 Uhr in der Kniestedter Kirche in SZ-Bad.

Dorfrichter Adam wird von seinem Schreiber Licht unsanft aus dem Schlaf geweckt: Die Gerichtsrätin Walter ist unterwegs, um Adams Amtsführung zu untersuchen. Er überlegt, ob er sich krank stellen solle, entscheidet sich dann aber, die Gerichtsrätin mit Schnaps zu bestechen.

Sie besteht allerdings darauf, dass er die anstehende Gerichtsverhandlung leitet.

Seine Nachbarin, Frau Marthe Rull, beschuldigt den jungen Ruprecht Tümpel, in der Nacht zuvor einen wertvollen Krug zertrümmert zu haben. Ruprecht bestreitet das. Er behauptet, dass er seine Verlobte Eve, Marthes Tochter, in ihrem Zimmer mit einem Fremden erwischt hat, der auf der Flucht den Krug zerdeppert habe. Eve ist verzweifelt, ihre Mutter empört, Ruprechts Vater Veit weiß nicht, was er denken soll, und Dorfrichter Adam scheint mehr mit der Gesundheit seines Perlhuhns beschäftigt zu sein als mit dem Prozess.

Kann er die Gerichtsrätin mit Rheinwein abfüllen? Wird er wegen grob fehlerhafter Amtsführung abgesetzt? Was wird aus den Verlobten? Und was weiß der ehrgeizige Schreiber Licht?



Proben für den 1. und 2. April: Die Oberstufen-Theater-AG des Gymnasiums Salzgitter-Bad zeigt den Klassiker „Der zerbrochene Krug“.

FOTO: PRIVAT

Schließlich erscheint mit Frau Brigitte auch noch die Spürnase des Dorfes. Eintrittskarten gibt

es für zehn Euro (ermäßigt fünf) in der Buchhandlung Lesezeichen in SZ-Bad, im Sekretariat

des Gymnasiums und per E-Mail an friederike.goosmann@gymnszbad.de.

Geschichte charmant beleuchtet

Comedian Stefan Danziger stellt sich in der Wasserburg die Frage: Was machen Sie eigentlich tagsüber?



Was machen Sie eigentlich tagsüber? Dieser Frage stellt sich Stand up Comedian Stefan Danziger am 23. März in der Wasserburg.

FOTO: ANJA PANKOTSCH

Salzgitter. Mit der Frage „Was machen Sie eigentlich tagsüber?“ beschäftigt sich Stefan Danziger am Sonntag, 23. März, ab 18.30 Uhr im ehemaligen Pferdestall der Wasserburg in Gebhardshagen. So lautet der Titel des Programms, mit dem der Stand-up-Comedian derzeit unterwegs ist. Eintrittskarten können direkt beim Veranstalter telefonisch für 20 Euro unter Tel. (05341) 32418 oder per E-Mail an wopie-veranstaltungen@t-online.de verbindlich geordert werden, an der Abendkasse kostet eine 22 Euro.

Geboren in der DDR, wollten Stefan Danziger und seine Familie in die BRD fliehen. Doch leider sind sie falsch abgebogen und in der Sowjetunion gelandet. Nach der Wende schaffte er es endlich in den Westen und landete in Berlin Wedding. Auf den Strassen erlernte er dort seinen Stil und entdeckte seine

Gabe, Menschen stundenlang mit Geschichte vollzubabbeln.

Da es dem jungen Mann nicht reichte, das nur tagsüber zu tun, beschloss er vor über fünf Jahren, nachts auf den Comedybühnen zu steigen. Erst auf deutsch und dann noch auf englisch. Das er-

öffnete ihm die Möglichkeit, auch in Amsterdam, London und Edinburgh aufzutreten. Stefan Danziger beleuchtet charmant Geschichte und die Geschichten dahinter, kulturelle Widersprüche und Absurditäten des Alltags.

Irische Nacht mit „The Keltics“

„The Keltics“ sehen sich als „Inbegriff für Lebenslust, Unbeschwertheit und Ausgelassenheit“. Bei den sieben Musikern bekommt der Begriff Irish-Folk-Rock eine ganz neue Bedeutung. Am Samstag, 22. März, tritt die Band um 20 Uhr bei der „Irish Night“ im ehemaligen Pferdestall der Wasserburg in Gebhardshagen auf. Tickets gibt es im Vorverkauf für 22 Euro unter anderem in der Gärtnerei Starke in Gebhardshagen und in SZ-Bad in der Buchhandlung Lesezeichen (Abendkasse 25 Euro). Verbindliche Bestellungen sind möglich direkt beim Veranstalter unter Tel. (05341) 2418 oder per E-Mail an wopie-veranstaltungen@t-online.de.

Wenn das Kind Drogen nimmt

hallo Salzgitter lädt ein zur Telefonaktion mit Experten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit

Salzgitter. 2.227 Menschen starben 2023 in Deutschland durch Drogen - so viele wie nie zuvor. Innerhalb der letzten zehn Jahre hat sich die Zahl der Todesfälle mehr als verdoppelt. hallo Salzgitter und das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) starten deshalb eine Telefonberatung dazu. Grund für den Anstieg sind vor allem immer stärkere Drogen und der parallele

Konsum verschiedener Substanzen. Nach wie vor sind Heroin und die Langzeitfolgen die hauptsächlichen Todesursachen.

Während der Telefonaktion können anonym alle Fragen zu illegalen Drogen und zu Cannabis gestellt werden. Anbei ein paar Beispiele: Welche Anzeichen deuten auf den Gebrauch von Drogen hin? Wie kommt

man mit Kindern, Enkeln, Partnern oder Freunden dazu ins Gespräch? Bei welchen Drogen ist schon das erste Mal gefährlich? Ab wann droht Abhängigkeit? Wie kann ein Entzug gelingen? Ein Expertenteam des BIOG steht am Montag, 24. März, von 14 bis 16 Uhr Rede und Antwort. Es ist unter der Telefonnummer (0221) 892031 zu erreichen.



Heroinkonsum ist eine der häufigsten Todesursachen: Die Zahl der Drogentoten steigt jedes Jahr.

FOTO: LMZ

KURREISEN

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi



Polen

Swinemünde, Misdroy, Kolberg

Unsere Leistungen: ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 7 bzw. 14 x Übernachtung im gebuchten Hotel ✓ 7 bzw. 14 x die gebuchte Verpflegung ✓ Kurpaket laut Hotelbeschreibung ✓ deutschsprachige Betreuung vor Ort ✓ Haustürabholung

z. B. ***Hotel Polaris 2, Swinemünde

- ✓ 1 x ärztliche Konsultation
- ✓ 2 Anwendungen je Werktag
- ✓ kostenlose Nutzung des Hotel-Schwimmbades außerhalb der Behandlungszeiten
- ✓ Halbpension, Vollpension zubuchbar

Lage: im Kurviertel, ca. 150 m zum Strand

Anreise jeden Samstag
v. 29.03.25 bis 08.11.25 p.P./Wo. im DZ ab **699,- €**

z. B. ***Hotel Ikar, Kolberg

- ✓ 1 x medizinische Konsultation
- ✓ 2 Anwendungen je Werktag
- ✓ kostenlose Nutzung von Schwimmbad und Sauna außerhalb der Behandlungszeiten
- ✓ Vollpension

Lage: zentral im Kurviertel, ca. 150 m zum Strand, ca. 1,2 km zur Altstadt

Anreise jeden Samstag
vom 29.03.25 bis 08.11.25 p.P./Wo. im DZ ab **689,- €**



Tschechien

Franzensbad, Marienbad

Unsere Leistungen: ✓ Transfer im modernen Reisebus ✓ Tellergericht u. ein Getränk bei der An- u. Abreise ✓ Begrüßungsveranstaltung mit Informationen ✓ geführter Rundgang durch das Kurviertel ✓ 7 bzw. 14 x Übernachtung im gebuchten Hotel ✓ 7 bzw. 14 x die gebuchte Verpflegung ✓ Kurpaket lt. Hotelbeschreibung ✓ Betreuung durch örtliche Reiseleitung ✓ Haustürabholung

z. B. ****Monti Spa, Franzensbad

- ✓ 1 x ärztliches Eingangsgespräch
- ✓ 10 Anwendungen pro Woche
- ✓ kostenlose Schwimmbadnutzung außerhalb der Behandlungszeiten
- ✓ 15 Anwendungen (Monti Kururlaub) zubuchbar
- ✓ Halbpension, Vollpension zubuchbar

Lage: nur wenige Gehminuten zum Kurzentrum

Anreise jeden Montag
v. 31.03.25 bis 10.11.25 p.P./Wo. im DZ ab **999,- €**

z. B. ****Hotel Reitenberger, Marienbad

- ✓ Kurtaxe inklusive
- ✓ ärztliches Eingangsgespräch
- ✓ 12 Anwendungen pro Woche
- ✓ 1 x Salzgrotte je Aufenthalt
- ✓ Gratis Nordic Walking-Grundkurs
- ✓ kostenlose Schwimmbad- und Sauna-Nutzung außerhalb der Behandlungszeiten
- ✓ TOP-Kuraufenthalt zubuchbar - u.a. mind. 18 (statt 12) Kuranwendungen

Lage: nur wenige Meter von der Kolonnade entfernt

Anreise jeden Montag
vom 31.03.25 bis 10.11.25 p.P./Wo. im DZ ab **979,- €**



Deutschland

Bad Füssing

Unsere Leistungen: ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 7 bzw. 14 x Ü/HP ✓ Kurpaket laut Hotelbeschreibung ✓ Eintritt zu Kur- u. Strandkonzerten des Kurorchesters ✓ 1 Trainingseinheit auf dem Biovital Bewegungsparcours ✓ Teilnahme an geführten Rad- und Wanderprogrammen ✓ Nutzung des Orts- u. Bäderverkehrs ✓ Betreuung durch örtliche Reiseleitung mit regelmäßigen Sprechstunden ✓ Haustürabholung

z. B. ****Hotel Königshof

- ✓ 1 x Rückenmassage (20 Min.)
- ✓ 1 x Aromaölmassage (30 Min.)
- ✓ Leihbademantel während des Aufenthaltes
- ✓ täglich (außer An- u. Abreisetag) Eintritt in die Johannesbad-Therme

Lage: zentral, aber dennoch in ruhiger Umgebung zwischen Kurplatz und Freizeitpark

Anreise jeden Montag
v. 31.03.25 bis 10.11.25 p.P./Wo. im DZ ab **1.129,- €**

Viele weitere Hotels (oder ***) buchbar!**



Bad Wildungen

Unsere Leistungen: ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Kofferservice ✓ 7 bzw. 14 x Übernachtung ✓ 7 bzw. 14 x Vollpension inkl. Wasser u. Tee ✓ medizinische Eingangskonsultation ✓ Kurpaket 7 Anwendungen je Woche ✓ Teilnahme am Hausprogramm (Gedächtnistraining, Bingo etc.) ✓ freie Nutzung des hauseigenen Schwimmbades, Wassertretbeckens, Fitnessraums, Ergometerräums, Koordinationssparcours (außerhalb der Behandlungszeiten) ✓ Arztvorträge und Ernährungsberatung ✓ 24-stündige Bereitschaft durch eine Krankenschwester ✓ Haustürabholung

Gesundheitszentrum Helenenquelle

- ✓ 2 x Hydrojet-Massage
- ✓ 1 x Moorpackung
- ✓ 1 x Aqua-Fit
- ✓ 1 x Gruppengymnastik
- ✓ 1 x Paraffin-Handbad
- ✓ 1 x Progressive Muskelentspannung

Lage: zentral in Bad Wildungen, direkt an Europas größtem Kurpark und nur wenige Schritte von der Flaniermeile Brunnenallee

11.09.-18.09./18.09.-25.09.25 p.P. im DZ ab **979,- €**

Viele weitere Hotels (oder ***) buchbar!**

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.



Besuchen Sie
uns im Internet

Der Ball rollt wieder

Die Berufsfeuerwehr lässt ihr **Kickerturnier** wieder aufleben

Salzgitter. Der Ball rollte wieder im Foyer der WEVG in Leobenstedt. Die Berufsfeuerwehr Salzgitter hat nach Coronapause ihr Kickerturnier wieder belebt. Turnierorganisator Markus Tiepolt hatte mit dem Bereichsleiter der WEVG, Matthias Giffhorn, die Voraussetzungen für die 15. Auflage geschaffen.

In zwei Gruppen gingen 22 Doppel an den Start des 2004 erstmals ausgespielten Wettbewerbes, der bis 2019 zum festen sportlichen Rahmen der Berufsfeuerwehr gehörte.

122 Spiele waren nötig, um die Finalteilnehmer zu ermitteln. Dort standen dann bekannte Gesichter am Tisch. Das Doppel aus Artur Lipowski und Ingo Nonn sicherte sich im Finale durch einen 6:4-Erfolg gegen Timo Rakow/Kai Sastedt zum insgesamt vierten Male den Wolfram-Skorczyk-Wanderpokal. Den dritten Platz belegte Andreas Hunger mit Partner Daniel Schittenhelm nach einem 6:4-Sieg gegen das Duo Michael Mönch/Oliver Gose.

Der Kaufmännische Geschäftsführer der WEVG, Rai-



Spannendes Finale: Artur Lipowski und Ingo Nonn gewinnen mit 6:4 gegen Timo Rakow und Kai Sastedt das Kickerturnier. FOTO: GS

ner Krause, bedankte sich in seiner Begrüßung für die gute Zusammenarbeit bei der Feuerwehr, die bei gemeinsamen Einsätzen bewältigt werden müsse. Auch Oberbürgermeister Frank Klingebiel gehörte zu den Gästen. Er übernahm zusammen mit Pokalspender Wolfram Skorczyk und Turnierchef Markus Tiepolt die Siegerehrung. Dennis Eggerstedt und Helge Jacob durften auch eine Trophäe mit nach Hause nehmen. Sie erhielten für den letzten Turnierplatz die obligatorische Rote Laterne.

Bestärkende Botschaften für Frauen

Aktion vor der Diakonie-Begegnungsstätte Startpunkt zum Internationalen Frauentag



Bemalte Steine: Vor dem Startpunkt im Martin-Luther-Viertel finden sich Botschaften für Frauen. FOTO: PRIVAT

Salzgitter. Zum internationalen Frauentag hat die Diakonie-Begegnungsstätte Startpunkt im Martin-Luther-Viertel gemeinsam mit der BISS-Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt sowie der Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt bemalte Steine vor dem Treffpunkt in der Berliner Straße ausgelegt. Auf ihnen sind positive und bestärkende Botschaften und Symbole zu sehen, darunter Sätze wie „Frauenrechte sind Menschenrechte“, „Du hast das Recht auf Freiheit“ oder „Schön, dass es Dich gibt!“.

Die Worte und Bilder stehen symbolisch für Mut, Kreativität und Zusammenhalt unter Frauen und Mädchen. Gestaltet wurden die Steine im Rahmen einer Gemeinschaftsaktion der Mädchengruppe im Startpunkt und Mitarbeiterinnen aller drei Einrichtungen. Außer der kreativen Arbeit standen auch das Kennenlernen und Vernetzen der Institutionen und der aufsuchenden Menschen im Mittelpunkt.

„Wir haben uns bewusst für einen Stein entschieden, weil für Stärke, Beständigkeit und

ein stabiles Fundament steht“, schreibt Diplom-Sozialarbeiterin Nicole Reinert von der BISS-Beratungsstelle. „Genau so sind Frauen: Sie sind stark, sie tragen maßgeblich zum Aufbau und zur Stabilität unserer Gesellschaft bei. Frauen sind vielseitig, unterschiedlich und einzigartig und dennoch verbunden über ihre unverzichtbare Rolle im Leben aller Menschen.“

Die Steine sollen nicht nur Mut machen, sondern auch ein Zeichen setzen. „Mit dieser Aktion wollen wir zeigen, dass

es uns als Institutionen gibt und das wir da sind für Menschen, deren Zuhause kein sicherer Ort für sie ist und deren Selbstverständnis aus vielerlei Gründen nicht gestärkt wurde. Jede und jeder hat das Recht auf ein freies und selbstbestimmtes Leben“ ergänzt Nicole Reinert. „Zum Internationalen Frauentag und jeden Tag möchten wir allen Mädchen und Frauen sagen: Ihr seid stark, ihr seid gut, wie ihr seid, bleibt nicht bescheiden, ihr könnt Großes erreichen und ihr seid das Fundament unseres Lebens.“

Innovation und Individualität

Das Friseurhandwerk in Niedersachsen lässt bei der Modepräsentation auch die Auszubildenden ran

Salzgitter. Mit der Trendkollektion Hyper Safari geht das Friseurhandwerk in das Frühjahr und den Sommer 2025 und verspricht „eine frische und natürliche Herangehensweise an moderne Haarschnitte“. Die Looks sollen von der Schönheit der Natur nicht nur inspiriert sein, sondern auch so gestaltet, dass sie sich individuell anpassen und einfach im Alltag umsetzen lassen. So lautet die Botschaft des Landesinnungsverbandes, der die Mitglieder wieder zur Modepräsentation eingeladen hatte.

„Ob glatte, gestufte oder lockige Frisuren – jeder Schnitt ist vielseitig und unterstreicht die persönliche Ausstrahlung“, so Esra Yakupoglu-Eren aus Leobenstedt, die Ausbildungsbeauftragte in Niedersachsen. Als Beispiel dafür nennt sie den „Urban Safari Look, der mit seiner kompakten Grundlinie und sanften Highlights besonders für Menschen geeignet ist, die klare Li-

nien lieben, aber dennoch Leichtigkeit in ihrem Styling wünschen.“

Wer auf mehr Bewegung und Volumen setzt, findet im Into the Wild Schnitt eine ideale Option. Dieser Look versprüht laut Pressemitteilung „einen Hauch der 80er mit seiner natürlichen Stufung und lockigen Struktur“. Jungle Lov, Tiger Eye oder Born Free sind weitere Namen in der Auswahl an neuen Frisuren im Sommerhalbjahr. Die Hyper Safari-Kollektion zeige, dass Haarschnitte nicht nur Trends folgen, sondern auch individuell anpassbar sein müssen, so die Friseurmeisterin. Jeder Look wurde so entwickelt, dass er sich flexibel stylen lässt – ob für den Alltag, das Büro oder besondere Anlässe.

Esra Yakupoglu-Eren durften die neuen Frisuren bei der Landesschau vorstellen und freute sich über die neue Kategorie „freestyle“, bei der Auszubilden-

de die Chance haben, ihr Können und ihre Leidenschaft für den Beruf auf großer Bühne zu zeigen. Sie hatten die Freiheit, das zu tun, worauf sie Lust hatten. Ohne Vorgaben, nur mit ihrer Kreativität und ihrem handwerklichen Können. Sie haben geschnitten, geföhnt und ihre Konzepte dem

Fachpublikum vorgestellt. „Es war beeindruckend zu sehen, mit wie viel Leidenschaft und Präzision sie gearbeitet haben“, freut sich Esra Yakupoglu-Eren, die sich über die Begeisterung ihrer Auszubildenden Christian Karl und Diliyar Khsman freute. „Sie haben nicht nur fantastische

Haarschnitte kreiert, sondern auch gezeigt, wie wichtig es ist, hinter der eigenen Arbeit zu stehen und sie selbstbewusst zu präsentieren.“ Solche Erlebnisse seien für den Nachwuchs in unserem Handwerk unbezahlbar. „Sie fördern nicht nur das technische Können, sondern auch das Selbstbewusstsein, die Kreativität und den Mut, sich und seine Arbeit auf einer Bühne zu zeigen.“

Die Friseurbranche lebe von Innovation und Individualität, so die stellvertretende Vorsitzende der Innung. Genaus das hätten die Auszubildenden mit ihrer Performance eindrucksvoll bewiesen. „Diese Erfahrung hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, junge Talente früh einzubinden und ihnen Raum für ihre eigene Entwicklung zu geben. Denn nur wenn sie sich ausprobieren können, wachsen sie über sich hinaus. Genau das ist die Zukunft unseres Handwerks.“



Die Zukunft des Friseurhandwerks: Christian Karl aus Salzgitter tritt bei der Modepräsentation des Landesverbandes auf. FOTO: PRIVAT

Positiver Trend am Arbeitsmarkt

Die **Quote im Bezirk Braunschweig-Goslar** lag Ende Februar bei 7,1 Prozent

Salzgitter. Die Zahl der Arbeitslosen in der Region ist im Februar gegenüber dem Vormonat um einen auf insgesamt 23.396 gestiegen. Die Arbeitslosenquote lag Ende des Monats bei 7,1. Das entspricht einem Anstieg von 0,4 Prozentpunkten gegenüber dem Wert vor einem Jahr. Die Quote im Landkreis Wolfenbüttel liegt bei 5,6 Prozent, in der Stadt Braunschweig bei 6,4, im Landkreis Goslar bei 7,4 und in der Stadt Salzgitter bei 10,5 Prozent.

„Die Entwicklung am regionalen Arbeitsmarkt zwischen Braunschweig und Braunlage zeigt im Februar einen vorsichtig optimistisch positiven Trend. Ein genauer Blick in die Zahlen zeigt, dass wir deutlich mehr Menschen aus der Arbeitslosigkeit in Erwerbstätigkeit abmelden und sich gleichzeitig weniger Menschen aus Beschäftigung arbeitslos melden. Die Beschäftigung insgesamt nimmt ebenfalls weiter zu. Dennoch stehen wir vor Herausforderungen wie dem Fachkräftemangel, der wirtschaftlichen Unsicherheit sowie der tiefgreifenden Trans-



Will die Unternehmen und Arbeitnehmenden in der Region zukunftssicher aufstellen: Kerstin Kuechler-Kakoschke, Leiterin der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar. FOTO: PRIVAT

formation am Arbeitsmarkt. Unser Ziel bleibt es, Unternehmen und Arbeitnehmer gleichermaßen zu unterstützen, um die Region zukunftssicher aufzustellen“, beschreibt Kerstin

Kuechler-Kakoschke, Leiterin der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar, die aktuelle Situation.

Im Bezirk waren im Februar 5.324 Arbeitsstellen gemeldet, gegenüber Januar ist das ein Plus von 88 oder 1,7 Prozent. Im Vergleich zum Vorjahresmonat gab es 1.065 Stellen weniger. Arbeitgeber meldeten im Februar 1.294 neue Arbeitsstellen, seit Jahresbeginn waren es insgesamt 1.934. Die TOP5 der gemeldeten Arbeitsstellen von Braunschweig bis Braunlage: Fachkräfte in der Gesundheits- und Krankenpflege (206 Stellen), Kinderbetreuung und -erziehung (153), Fachkräfte im Verkauf (178), Helfer in der Gastronomie (125) sowie Reinigungshelfer (123). Die Unterbeschäftigung, die neben den Arbeitslosen auch Personen erfasst, die erkrankt sind oder an Maßnahmen teilnehmen, lag im aktuellen Berichtsmonat bei 28.969 Personen, dies sind 1,2 Prozent oder 343 Personen mehr als vor einem Jahr.

Arbeitslosigkeit ist kein fester

Block, vielmehr gibt es auf dem Arbeitsmarkt viel Bewegung. Im Februar meldeten sich 4.249 Personen (neu oder erneut) arbeitslos, das waren 61 weniger als vor einem Jahr. Gleichzeitig beendeten 4.250 Personen ihre Arbeitslosigkeit, 87 mehr als im Februar 2024. Seit Jahresbeginn gab es 8.969 Zugänge von Arbeitslosen, gegenüber dem Vorjahreszeitraum ist das ein Zuwachs von 267 Meldungen. Dem gegenüber stehen 7.551 Abmeldungen von Arbeitslosen, im Vergleich zum Vorjahreszeitraum ist das eine Abnahme von 159 Abmeldungen.

Im Februar meldeten sich 4.249 Personen arbeitslos, darunter 1.268 aus sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung. Die TOP3 der Wirtschaftsabschnitte mit den meisten Arbeitslosmeldungen aus sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung im Februar: Handel, Instandhaltung und Reparatur von Kraftfahrzeugen (215), Arbeitnehmerüberlassung (153) sowie das Verarbeitende Gewerbe (134).

Gesundheit

ANZEIGE

Rheumatische Schmerzen

Hilfe bei Gelenkschmerzen!

Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenksbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgell mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Das Rubaxx Schmerzgell ist außerdem gut



verträglich und kann auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden Stellen aufgetragen und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgell
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

9124801_002425

Intimbereich in Balance

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³

Gesundheitsexperten sind überzeugt
Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch



angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.



¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057> • ²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeier, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and metaanalysis. *Beneficial microbes*, 10(5), 483–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • ³Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Gute Nacht: So fährst du entspannt im Nachtzug

Schon die kleinsten Dinge können deine **Nacht im Zug** angenehmer gestalten

Mit dem Nachtzug erholst du dich von A nach B. Das geht, wenn du gut vorbereitet bist und einige Tricks kennst. Wir verraten, wie die Reise im Nachtzug zum Träumchen wird.

Augen zu, ein bisschen träumen und schon bist du am Ziel angelangt: So sieht die optimale Reise im Nachtzug aus. Diese erleben in den letzten Jahren eine Renaissance und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. So ist mittlerweile eine Vielzahl von Städten in Europa mit dem Nachtzug erreichbar, darunter Wien, Florenz und Amsterdam. Ein großer Pluspunkt des Nachtzugs: Wer die Schienen als Alternative zum Flugzeug wählt, tut dem Klima etwas Gutes. Abgesehen davon, kann eine Fahrt im Nachtzug durchaus entspannt sein – vorausgesetzt, du bist vorbereitet. Mit diesen Tipps hast du garantiert eine gute Nacht:

Nachtzug: Früh buchen für die besten Plätze

Wer günstig verreisen möchte und freie Platz- oder besser gesagt Liegewahl haben will, sollte frühzeitig buchen. Insgesamt gibt es drei verschiedene Kategorien im Nachtzug: den Schlafwagen, den Liegewagen und den Sitzwagen. Am komfortabelsten ist der Schlafwagen. Die Kabinen sind ausgestattet mit

Betten inklusive Bettdecke, Kissen und Bettwäsche. Bei einigen Anbietern gibt es auch Einzel- und Doppelabteile sowie Deluxe-Abteile mit eigener Dusche und WC. Der Liegewagen ist nicht ganz so bequem wie der Schlafwagen, aber immer noch komfortabler als der Sitzwagen. In den Abteilen werden jeweils vier oder sechs Personen untergebracht, die auf Pritschen schlafen. Auch hier stellt das Zugpersonal Decken und Kissen zur Verfügung. Die Sanitäranlagen werden pro Wagen in der Regel von allen Gästen geteilt.

Kluge Bettenwahl im Nachtzug

Bei der Buchung im Liege- und Schlafwagen kannst du wählen, welches Bett du haben möchtest. Das obere Bett hat den Vorteil, dass der Schlaf nicht so sehr gestört wird, wenn die anderen Menschen die Kabine verlassen oder eintreten. Außerdem hast du etwas mehr Privatsphäre, da das Bett von den anderen Passagierinnen und Passagieren nicht einsehbar ist.

Allerdings sind die Betten oben aufgrund der Dachwölbung manchmal ein Stückchen kürzer. Zudem ist die Kletterpartie in das obere Bett etwas umständlich, gerade nachts. Im Sommer kommt die Hitze hinzu: Oben ist die Luft am wärmsten.



Im Schlaf ans Ziel kommen: Das ist möglich im Nachtzug.

FOTO: IMAGO IMAGES/ARNULF HETRICH

In den unteren Betten spürst du außerdem die Bewegungen in den Kurven etwas weniger, da sie näher am Boden sind, und dein Gepäck kannst du direkt unter dem Bett verstauen. Allerdings kann es störend sein, wenn die anderen Passagiere in der Kabine ein und aus gehen.

Die richtige Verpflegung im Nachtzug

Bei einigen Anbietern ist ein Frühstück am nächsten Morgen im Ticketpreis inbegriffen. So zum Beispiel beim ÖBB Nightjet – vorausgesetzt, du buchst im Liege- oder Schlafwagen. Meist gibt es Gebäck und Aufstrich, je nach Preiskategorie und Anbie-

ter fällt das Frühstück umfangreicher aus. Ansonsten sorgt das Bordrestaurant für ausreichend Verpflegung während der Fahrt. Trotzdem schadet es nicht, dir eine Kleinigkeit einzupacken, damit du nicht mit leerem Magen in der neuen Stadt ankommst.

Wertsachen im Nachtzug gut verstauen

Teure Gegenstände wie Handy, Laptop oder Schmuck solltest du in eine separate Tasche packen und am besten neben deinem Schlafplatz sicher verstauen. So kannst du ruhig schlafen und hast zudem die wichtigsten Dinge griffbereit. Da bei Grenz-

übertretung auch Passkontrollen durchgeführt werden, kannst du deinen Reisepass gleich mit in die Tasche packen. In einigen Kabinen stehen auch abschließbare Fächer zur Verfügung.

Alles Nötige ins Handgepäck

Der Stauraum in den Kabinen ist sehr knapp bemessen. Auf große, sperrige Gepäckstücke solltest du deshalb, wenn möglich verzichten. Alles, was du für die Nacht brauchst, packst du am besten vorab in eine kleine Tasche. So kannst du deinen Koffer ordentlich verstauen und musst ihn während der Nacht oder früh am Morgen nicht noch einmal öffnen. In das Handgepäck gehören Schlafanzug, Zahnbürste, Kosmetika, eine Flasche Wasser und gegebenenfalls deine Reiselektüre.

Informiere dich über den Zug und nutze, was da ist

Informiere dich vor Reiseantritt darüber, welche Dinge im Zug bereitgestellt werden. Nicht selten gibt es ein Paket mit Zahnbürste, Zahnpasta, Pantoffeln oder einem kleinen Handtuch. Was vor Ort vorhanden ist, musst du nicht extra einpacken und sparst an Gepäck.

Weitere Informationen findest du unter:
» www.reisereporter.de/nachtzug-tipps



HEIMAT
OHNE HEKTIK

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile



Deiner Allgemeine 

AB SOFORT FINDEN SIE HIER EINE FAMILIEN- UND TRAUERSEITE

- Private und gewerbliche Glückwünsche (z. B. Hochzeiten, Feiern, Jubiläen)
- Traueranzeigen oder Nachrufe
- Zum Aktionspreis von 0,50 €/mm netto – sowohl für s/w- wie auch 4c-Anzeigen



Breite x Höhe 92 x 50 mm = 59,50 € brutto



Breite x Höhe 92 x 35 mm = 41,65 € brutto

Die Muster der abgebildeten Anzeigen entsprechen nicht den Originalgrößen.

Anzeigenschluss für diese Seite ist mittwochs um 13 Uhr.



Breite x Höhe 92 x 100 mm = 119,00 € brutto



Breite x Höhe 139 x 100 mm = 178,50 € brutto

hallo SALZGITTER
wochenende

Ihr Ansprechpartner
Domenik Reiter • 05171 406 168
d.reiter@mmo-niedersachsen.de

Die Natur wird zur Kinderstube

Brut- und Setzzeit: Der **Jagdverband gibt Tipps** für den Spaziergang durch den Wald

Salzgitter. Mit dem Frühling beginnt die Brut- und Setzzeit vieler Wildtiere. Spaziergänger, Jogger und Radfahrer sollten deshalb besonders Rücksicht nehmen. Der Deutsche Jagdverband (DJV) gibt Tipps zum Verhalten in der Natur. Die Wildschweine machen es bereits ab Februar, einige Singvögel bis in den August: Sie bekommen Nachwuchs und verwandeln die Natur in eine große Kinderstube.

Kaninchen oder Fuchs bringen ihre Jungen in einer Höhle zur Welt – taub und blind. Feldhase, Stockente oder Rehkitz hingegen werden mit voll entwickelten Sinnen geboren und verbringen die meiste Zeit allein in Wiesen und Feldern. Sie setzen auf die Strategie „Ducken und Tarnen“, eine Art Lebensversicherung vor Fressfeinden. Aus falsch verstandener Tierliebe landen allerdings immer mehr gesunde Jungtiere in Auffangstationen und werden zu Waisen. Der Deutsche Jagdverband (DJV) erläutert Überlebensstrategien heimischer Wildtiere und



Süß anzusehen, aber Vorsicht ist angebracht: Wildschweinemütter verteidigen ihren Nachwuchs vehement.

FOTO: GRELL/DJV

gibt Tipps für den unbeschwernten Naturbesuch in der Brut- und Setzzeit. Dabei lautet die Devise: nur anschauen, nicht anfassen.

Junghase oder Rehkitz haben eine Fellzeichnung, die sie optisch mit der Umgebung verschmelzen lässt. Zudem sind sie in den ersten Wochen nahezu geruchlos und verharren bei Gefahr

regungslos. Das Muttertier beobachtet den Nachwuchs aus sicherer Entfernung und kommt nur zum Säugen zurück. Deshalb gilt: Abstand halten und mit dem Fernglas beobachten. Denn menschlicher Geruch kann bereits dazu führen, dass Elterntiere den Nachwuchs verstoßen. Sollte ein Wildtier tatsächlich verletzt sein, unbedingt Jäger, Förster

oder Falkner kontaktieren. Egal ob Radler, Jogger oder Wanderer: Wer die Natur genießt, sollte unbedingt auf den Wegen bleiben. Wissenschaftler haben beobachtet, dass Wildtiere die Menschen dann nicht als unmittelbare Bedrohung wahrnehmen. Wird der Weg jedoch verlassen, kann das für die Tiere Stress bedeuten und sogar dazu

führen, dass Jungtiere von ihren Eltern getrennt werden. Nester und Nachwuchs sind zudem leicht zu übersehen – ein Fehltritt kann fatale Folgen haben.

Hunde sollten während des Spaziergangs auf Ruf oder Pfiff im Einflussbereich bleiben oder an die Leine – zum Schutz der vielen Jungtiere. In vielen Kommunen besteht während der Brut- und Setzzeit ein Leinenzwang. Genaue Informationen gibt es beim zuständigen Ordnungsamt. Vierbeiner, die unbeaufsichtigt durchs Dickicht stöbern, können sich auch selbst gefährden. Wildschweinemütter verteidigen ihren Nachwuchs ohne zu zögern, das kann mit blauen Flecken und Schlimmerem enden.

Hobbygärtner sollten übrigens während der Brut- und Setzzeit möglichst auf den Pflegeschnitt von Hecken, Sträuchern und Bäumen verzichten. Diese sind wichtige Rückzugsorte für Vogelarten wie Rotkehlchen, Heckenbraunelle oder Grasmücke – sie bauen darin ihr Nest.

Schnuppertag im Seniorenheim

Die Caritas-Einrichtung „Maria im Tann“ in Gebhardshagen bietet Plätze an

Salzgitter. Ab sofort können sich Teenager zum Boys- und Girls-Day am 3. April bei der Caritas Seniorenhilfe „Maria im Tann“ in Gebhardshagen anmelden. Dabei handelt es sich um einen bundesweiten „Schnuppertag“, der die Berufs- und Studienwahl frei von Rollenklischees erleichtern soll. Schülerinnen und Schüler können daran teilnehmen, um zum einen Berufe kennenzulernen,

aber auch um ihre individuellen Stärken und Talente zu entdecken. „Vielen Jugendlichen ist gar nicht bewusst, wie facettenreich die Tätigkeiten in der Pflege- und Gesundheitsbranche sind“, sagt Einrichtungsleiterin Jana Greb, „wir bieten die unterschiedlichsten Arbeitsplätze und Ausbildungen an: von der Verwaltung über die klassische Pflege bis hin zur Arbeit und Ausbildung als Koch

oder Betreuer.“ Die Branche zähle zu den krisensichersten und wachstumsstärksten Berufsfeldern mit weitreichenden Karriere- und Fortbildungschancen.

„Dieses Potential haben schon viele junge Menschen erkannt, doch erstaunlicherweise entdecken hauptsächlich Frauen diese Berufe für sich“, weiß die Einrichtungsleiterin, „wir wollen deshalb auch jungen Männern die Mög-

lichkeiten dieses Berufsfelds näherbringen und ihnen einen praxisnahen Einblick in den Alltag einer Seniorenresidenz geben, parallel dazu Schülerinnen auch technische oder kaufmännische Wege aufzeigen.“

Neben einem informativen und abwechslungsreichen Orientierungstag bietet die Einrichtung den Jugendlichen verschiedene Workshops zu Berufs- und Le-

bensplanung sowie Rollenbildern und Sozialkompetenzen an. „Unser Ziel ist es, jungen Menschen das immense Potential eines Berufseinstiegs in diese Branche zu vermitteln und ihnen die Chance geben, das Gesundheitswesen selbst mitzugestalten“, sagt Jana Greb. Zehn Plätze gibt es bei ihr. Anmeldungen per E-Mail an jana.greb@maria-im-tann.de oder unter Tel. (05341) 87980.

Jede und jeder kann helfen

Bundestagsabgeordnete unterstützt Kampagne für Ehrenamt im Katastrophenschutz

Salzgitter. In ganz Deutschland suchen Organisationen des Zivil- und Katastrophenschutzes nach engagierten Ehrenamtlichen. Die neue Kampagne des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) „Egal was du kannst, du kannst helfen“ zeigt, dass jede und jeder einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Die SPD-Bundestagsabgeordnete Dunja Kreiser, stellvertretende innenpolitische Sprecherin und Berichterstatterin für das Ehrenamt im Katastrophenschutz, ruft zur Unterstützung auf: „Ehrenamtliche sind das



Setzt sich ein für das Ehrenamt: Salzgitters SPD-Bundestagsabgeordnete Dunja Kreiser lobt den Einsatz für die Gemeinschaft. FOTO: PRIVAT

Rückgrat unseres Bevölkerungsschutzes. Ob Feuerwehren, THW, DRK oder DLRG – sie retten Leben und helfen in Notlagen. Mit dieser Kampagne wird sichtbar gemacht, dass es für alle eine Möglichkeit gibt, sich einzubringen.

Wer helfen möchte, kann schnell eine passende Organisation in der Nähe finden. Auf der Internetseite www.mit-dir-fuer-uns-alle.de zeigt eine interaktive Karte über 10.000 Standorte, an denen Ehrenamtliche im Zivil- und Katastrophenschutz gebraucht werden. Hunderte Ortsverbände nutzen sie, um ihre

Anlaufstellen sichtbar zu machen und so neue Kontaktforderungen für sich zu generieren.

Dunja Kreiser betont, dass sie sich weiterhin für bessere Rahmenbedingungen im Ehrenamt einsetzen wird: „Wir brauchen mehr Anerkennung und Unterstützung für diejenigen, die in ihrer Freizeit für unsere Sicherheit sorgen.“ Nach ihren Worten lebe eine starke Demokratie von den Menschen, die sie tragen. Insbesondere das Ehrenamt und der demokratische Einsatz stärken den Zusammenhalt und leisten sehr wertvolle Arbeit für unsere Gesellschaft.

Mein Personal Trainer ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

► IMMOBILIENMARKT
ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €

**Festpreis Impuls 157**
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2► 1-ZIMMER-
EIGENTUMSWOHNUNGEN**Möbliertes 1-Zi-Apartment**

SZ-Bad: helle ETW mit 33 m² Wfl., modern möbliert, EBK, Bj. 1964, ZH Öl, V: 131 kWh/(m²a), K.I.E, KP 58.000,- 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

► 3-ZIMMER-
EIGENTUMSWOHNUNGEN**Thiede: Moderne 3-Zi-Whg**

Mit Balkon und Fahrstuhl, 70 m², neue EBK, Stellplatz, Kellerraum, Bj. 1972, EH Gas, V: 137 kWh/(m²a), K.I.E, KP 169.000,- 0531-39399400, www.ella-henke-immobilien.de

► 4- & MEHR-ZIMMER-
EIGENTUMSWOHNUNGEN**Stilvolle 4-Zimmer in SZ-Bad**

Sonnige ETW mit Traum-Ausblick, 121 m², großer Balkon, EBK, Grg, Bj. 1960, EH Gas, V: 180 kWh/(m²a), K.I.F, KP 230.000,- 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

► IMMOBILIENMARKT
GESUCHE**SUCHE HAUS ZUM KAUF**auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 01 76 86 09 98 68

► EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Gesucht: ReihenhausesPaar, Ende 30, sucht solides Reihenhauses/-Reihenendhaus mit mind. 3-4 Zimmern und gerne Keller. Auch zum Renovieren.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Mit viel Platz gesucht!**Patchwork-Familie sucht großes Haus/Zweifamilienhaus mit Garten und mind. 6 Zimmer, gern mit Keller. Lage: SZ +/- 15 km.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**In SZ-Fredenberg gesucht**Ehepaar mit 2 Kindern (4 u. 7 J.) sucht schönes Haus oder Haushälfte ab 120m² Wfl. in Fredenberg, Lichtenberg oder Salder.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Bis ca. 350.000,- € gesucht**Junge Familie aus BS sucht neues Zuhause in SZ! Ab ca. 100m² Wfl., mind. 4 Zi, sehr gern mit kleinem Garten/Terrasse.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Apothekerin sucht ...**... für sich, ihren Mann (Lehrer) und Sohn Emil ein Haus im LK Salzgitter mit mind. 4 Zimmern, gern mit Garage oder Carport.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Zurück nach Salzgitter**Familie aus Bielefeld möchte zurück SZ und sucht gepfl. EFH, DHH od. RH mit Garten, ab 100m², gern mit Keller od. Garage.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Haus in SZ-Bad gesucht!**

0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de

► EIGENTUMSWOHNUNGEN

Priv. Anleger sucht !Wohnung oder Mehrfamilienhaus von priv., leerstehend oder verm., auch unrenoviert oder sanierungsbedürftig rasche Kaufabwicklung!
☎ 01 51 65 44 42 18**Lieber Wohnung statt Haus**IT-Leiter sucht für sich und seine Familie schöne Whg zum Kauf mit mind. 3-4 Zi in guter Lage. Mit Balkon/Terrasse wäre perfekt.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Vermietete Whg. gesucht**Paar sucht als Kapitalanlage bereits vermietete od. gut vermietbare Eigentumswohnung mit 2-4 Zi. in gepfl. Wohnhaus.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Helle ETW gesucht**Optikerin und ihr Mann suchen Wohnung ab 3 Zimmern, sehr gern mit Wannenbad.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de**Ab 80m² Wfl. gesucht ...**Ehepaar, Mitte 50, sucht gepflegte Wohnung zum Kauf mit guten Einkaufsmöglichkeiten und in ruhigem Wohnhaus.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de

► MEHRFAMILIENHÄUSER

Anlageobjekt gesucht...Kapitalanleger sucht Mehrfam.haus ab 6 Einheiten in gut vermietbarer Lage von Salzgitter. Provisionsfrei für den Verkäufer.
0531-39399400 · ella-henke-immobilien.de

► BAUGRUNDSTÜCKE

SUCHE Baugrundstückab 400qm.Abschnitt vom Garten.Abriss.2. Reihe, Resthof o.ä.
☎ 01 76 15 41 63 72

► HANDWERKER

Zaunbau - Doppelstabmatten Terrassen- und Wegebau Minibaggerarbeiten
www.fa-arslan.de 05341/1885594**Firma Franz**, vom Keller bis zum Dach ist unser Fach. Fassadenreinigung und Anstrich, Flachdachsanierung jeglicher Art.
☎ (01 63) 8 30 96 01**Üner Putz und Fliesen GmbH**
seit 29 Jahren**Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten**
☎ 0160-96 21 04 97
info@uener-putz.de**Feuchte Keller, nasse Wände?**
youtube fa.arslan bautenschutz
www.fa-arslan.de (05341)188 5594

► DACHDECKER

Dachdeckermeister hat noch Termine frei auch Kleinaufträge.
☎ 0531/37957766**Dachdeckerteam** hat noch Termine frei, gern auch kleinere Reparaturen.
☎ (01 57) 54 33 08 50**Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,**

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten**Beratung Verlegung Verkauf**

- Badsanierung
- Treppen und Balkone
- Natursteine

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de

► ENTRÜMPELUNG

BBB Entrümpelungen

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.

Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing

► FLIESENLEGER

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎ 0160/977 396 54

► GÄRTNER

Gartenbaufachbetrieb AGIRMANSeit über 26 Jahren alles rund ums Haus von A-Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11

► MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGEKein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestra. 4 · 38112 Braunschweig
Tel.: +49 531 / 4 00 666
info@plate-umzuege.de**C&K Umzugsservice**
Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Möbelmontagen, Lagerung
☎ (05 31) 38 91 23 55**Sie haben die Wahl**

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?**hallo**
wochenende**hallo** SALZGITTER
wochenende**Worüber denken Sie aktuell nach?**
Was wollen Sie gern einmal lesen?Jetzt scannen und eine **FITNESSLAND** Monatskarte gewinnen!*

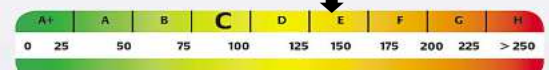
*Gewinnbedingungen Online

**Anzeigen-Service****Abkürzungen zur Energieeinsparverordnung**

In Immobilienanzeigen für den Verkauf, die Vermietung, die Verpachtung von Wohngebäuden müssen zukünftig folgende Angaben enthalten sein:

1. die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis):
V: Energieverbrauchsausweis, B: Energiebedarfsausweis
2. den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude:

z. B.: 146,6 kWh/(m²a)



3. die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes:
ÖLZH: Ölzentralheizung
Gas-ZH: Gaszentralheizung
Sol.: Solaranlage
Biom.: Energie durch Biomasse
4. das Baujahr des Objekts:
z. B. Bj. 1996
5. die Energieeffizienzklasse (EEK)
(nur bei Energieausweisen ab dem 1.5.2014):
z. B. EEK B

Bei Immobilienanzeigen für Nichtwohngebäude müssen hingegen folgenden Angaben gemacht werden:

- die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis)
- den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude sowohl für Wärme als auch für Strom getrennt und
- die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes

Hinweis: bei Verbrauchsausweisen von 1.10.2007 bis 30.4.2014 müssen 20 Kilowattstunden pro Jahr und Quadratmeter Gebäudenutzfläche hinzugerechnet werden, wenn die Warmwasserbereitung dezentral erfolgt! (§ 29 Abs. II Nr. 2 letzter Satz EnEV 2014)

Zu den Details des Objektes fragen Sie bitte den Anbieter in der jeweiligen Anzeige.

So lesen Sie den Energieausweis!**hallo**
wochenende

▶ VERKAUF PKW

▶ FORD ALLGEMEIN

Ford, Focus C Max

EZ 12/Bj. 2005, 74 kW, 188.000 km, orangemet., Van/Bus, 790,- € VB
☎ 01 52 53 75 76 88

▶ PEUGEOT

Peugeot, 107

EZ 06/Bj. 2009, 50 kW, 92.000 km, orangemet., ABS, ZV, unfallfrei, Kompakt, HU 2026/03, 2.390,- € VB
☎ 0 16 37 37 97 39

▶ ANKAUF PKW

Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –

VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2002 – 2025

ZAHLHÖCHSTPREISE

☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

PKW gesucht, auch mit Mängeln. Alles anbieten. ☎ 0172 8415509

Älterer Mercedes gesucht
gesucht wird ein älterer Mercedes auch zum Herrichten
☎ 0 17 83 09 77 36

▶ KRAFTRÄDER

▶ BMW

James Bond 007, der Tag stirbt nie!
BMW 1200 C, 61 Tkm, Bj. 2000, Preis VB ☎ (01 71) 8 84 77 12

Die aktuelle
Wochenendzeitung

hallo

hallo
SALZGITTER
wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen
GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Günter Evert
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

Redaktion: Roland Weiterer,
Melanie Stallmann (verantwortlich)
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de

Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer

Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
0800 1234-909

E-Mail: vertrieb@hallosalzgitter.de

Verbreitete Auflage:
Gemäß ADA Meldung
für Q3/2024:
59.542 Exemplare

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für
das Mahnverfahren und im Verkehr zu
Vollkaufleuten Hannover

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.

BVDA
AUFLAGEN
KONTROLLE
DER
ANZEIGEN
BLÄTTER
BVDA/BDZV

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de

▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (05 31) 8789370

▶ CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen ☎ (0 39 44) 3 61 60
www.wm-aw.de, Firma

kinder
not
hilfe

**15 €
im Monat
bauen
keine Stadt
neu auf.
Aber Liliias
Kindergarten.**



Verändere die Welt –
von Kindern in Not!

kindernothilfe.de

▶ VERKAUF ALLGEMEIN

Buchenbrennholz
OFENFERTIG/ echte RM, Abholung/Lieferung ☎ (0160) 6 51 38 53

▶ ALLGEMEIN ANKAUF

Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmaschine, altes Spielzeug, Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, handtaschen, Abendgarderobe, teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auchversilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar. BS ☎ (0152) 15790993

Kaufe an: Pelze, Porzellan, Silberbestecke, Münzen, Uhren, Abendgard., Bernstein & Schmuck, Seriöse Hausbesuche ☎ (01 78) 6 76 17 22

▶ KONTAKTANZEIGEN

Anja 0152-23719947

Traumgirl Ganz Privat
AISHA 21J in Salzgitter
24H H+H
will alles mit Dir erleben
sexnord.net 0162 706 5585

Brandneu in Salzgitter
Nina Fox 24J
a.H+H unersättlich
Heißer Sex
mit ZK + Scharfes Frz.
sexnord.net 0152 1471 6458

Neu in Salzgitter
OW 75C ALICIA
Traumfigur!!!
Top Service!!!
Schlank - Süß - Sexy
sexnord.net 0152 1792 3967

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

**WERBUNG,
DIE WAS BRINGT**

Ihr Mediaberater
Domenik Reiter • 05171 406 168
d.reiter@mno-niedersachsen.de



• Anzeigenwerbung
• Digitale Kampagnen
• Recruiting (Print + digital)

• Beilagen
• Veranstaltungen
• Und alles, was Sie sich wünschen

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

▶ REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus **GOLDENE OSTSEEEKÜSTE**
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN 8-Tage-Senioren-reisen

Direkt am Kühlungsborner Ostseestrand verwöhnt das MORADA Resort Kühlungsborn seine Gäste mit komfortabel ausgestatteten Zimmern, stilvollen gastronomischen Einrichtungen, Hallenbad, nostalgischer Lesecke, Einkaufspassage und vielem mehr.

LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension
- Galabuffet u. Mecklenburgisches Buffet
- Unterhaltungsabende
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades
- Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

SONDERREISEN

Besondere Leistungen: **verschiedene Themenbuffets wie Ostsee- oder maritimes Buffet, zwei Ausflüge, Themenabende mit „All incl.-Getränken“, themenbezogene Unterhaltungsabende u.v.m.** Preise p. P. im DZ inkl. HP

OSTSEE-SAISONAUFNAHME

06.04. – 13.04.2025 ab € 595,-

TERMINE 2025

13.04. – 21.04. (Ostern, 9 Tage)	04.05. – 11.05. 18.05. – 25.05.
21.04. – 27.04. (7 Tage)	15.06. – 22.06. 13.07. – 20.07.
27.04. – 04.05.	10.08. – 17.08.

JUBILÄUMSREISE

02.11. – 09.11.2025	ab € 498,-
09.11. – 16.11.2025	ab € 498,-
16.11. – 23.11.2025	ab € 498,-
23.11. – 30.11.2025	ab € 488,-

875,-
ab Euro pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 175,-
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- p. P. (außer Sonderreisen)



Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservice-Telefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel

www.seniorenreisen.de

Flohmarkt Harz+Heide BS!

Veranstalter Agentur Maué
Sa. / So. 15. u. 16. MÄRZ
www.pinguin-maerkte.de

Im Internet finden Sie uns unter:

www.hallowochenende.de **hallo**
wochenende

▶ STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

▶ MINIJOBS GESUCHE

▶ STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Erfah. Elektriker sucht Arbeit
☎ 01 57 73 88 30 95

Fiesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:

**Freie Gebiete:**

- Salzgitter Bad
- Lebenstedt
- Gebardshagen
- Osterlinde
- Salder
- Engelnstedt
- Üffingen

hallo
SALZGITTER
wochenende



TEILEN OHNE ZERREISSEN

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile



Deiner Allgemeine ZEITUNG 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

